MAGAZYN DLA WSZYSTKICH
PAŹDZIERNIK 1996
NR. 10(97)

ZDROWIE uroda i życie

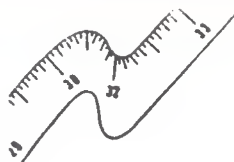


W NUMERZE:
- SKĄD SIĘ BIORĄ GENIUSZE?
- JAKI JESTEŚ GRUBASKU?
- ZAWAŁOWE BAKTERIE
- CZY SÓL SZKODZI?

CENA: USA $2.50
CANADA: $2.95
+ $0.20 G.S.T.

[redacted]

Krem odchudzający



Krem ten skomponowany jest z wielu rzadkich ziół chińskich. Rozpuszcza on prędko wewnętrzny tłuszcz, wyszczupla figurę i zapewnia młodszy wygląd. Poprawia również elastyczność skóry i eliminuje zmarszczki.

Kliniczne badania setek ochotników przez 20 dni wykazały, że wymiary brzucha zmniejszyły się o 3-5 cm. Działa on również, gdy stosuje się go na pośladkach i udach.

Najlepsze rezultaty uzyskuje się po gorącej kąpieli wcierając w miejsca, które mają być odchudzone. Należy wcierać go do całkowitego wchłonięcia w skórę, ruchem kolistym, zwykle w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara.

Cena: $12.95



NATURALNY SPOSÓB NA

ZLIKWIDOWANIE BRZUSZKA

Mydełko odchudzające
Aros Slim Beauty Soap

Jest to pierwszy chiński kąpielowy produkt odchudzający, spreparowany na bazie naukowej z chińskich naturalnych wyciągów roślinnych, którego działanie polega na absorbowaniu tłuszczu podskórnego i zwiększaniu delikatności i jędrności skóry.

To specjalne mydełko poprawia krążenie i likwiduje zastój krwi; poprawia też mikrocyrkulację skórną i przyspiesza metabolizm skórny, co sprawia, że skóra staje się gładka, lśniąca i jędrna. Wcieranie pianki mydełka rozprzestrzenia składniki czynne, które szybciej przenikają do skóry i wywołują pożądane efekty.

Wyniki badań klinicznych przeprowadzonych przez **Instytut Medycyny Molekularnej Kolegium Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Zhefiang, w Chinach,** wykazały, że mydełko jest wygodne w użyciu i skutecznie powoduje chudnięcie. Skuteczność u mężczyzn wynosi 85,1%, a u kobiet 83,5%. Nawet długoterminowe stosowanie tego mydełka nie powoduje żadnych skutków ubocznych.

Stosując mydełko, należy namydlić te części ciała, które mają być odchudzone (brzuch, biodra, uda itd.) a następnie rozprowadzać piankę przez 5-10 minut. Na koniec spłukać i odprężyć się całkowicie. Codzienna kąpiel przyspieszy efektywność odchudzania.

PŁASKI BRZUCH BEZ DIETY I ĆWICZEŃ

*Brzuch będzie jędrny i płaski. Wystarczy wcierać cudowny krem **SLIMMING BODY CREAM** przez 10 minut, dwa razy dziennie by wkrótce zauważyć jak mięśnie twardnieją.*



Cena mydełka $2.50. Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć $4.45 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 8.75% na podatek (tax).

BACK TO NATURE INC.

Przy zamówieniach pocztowych należy doliczyć $6.50 na przesyłkę. Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 2% na podatek (tax).

BACK TO NATURE, INC.

3101 N. Milwaukee Ave.	5627 N. Milwaukee Ave.	5098 S. Archer Ave.	5556 W. Belmont
Chicago, IL 60618	Chicago, IL 60646	Chicago, IL 60632	Chicago, IL 600641
312-463-5758	312-631-1517	312-735-4401	312-481-0036

DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWON: VISA/MASTERCARD 1-312-463-5758

Od Redakcji

Muzyka towarzyszy nam przez całe życie. Kiedy jesteśmy młodzi lubimy gorące rytmy rocka i jazzu, z wiekiem gusty się zmieniają - wolimy spokojną muzykę poważną. Wiadomo, że koi ona skołatane nerwy, sprzyja relaksacji i - jak powiadają niektórzy - łagodzi obyczaje. Ale jak to się dzieje, że jeden rodzaj muzyki działa uspokajająco a inny wyzwala agresję.

Aby zrozumieć mechanizm percepcji dźwięków muzycznych, trzeba przede wszystkim uświadomić sobie, że nasz mózg odbiera muzykę na dwa sposoby: lewa półkula warunkuje zdolność rozumienia wewnętrznej struktury fragmentu muzycznego, natomiast prawa odpowiada za aspekty emocjonalne. Dlatego osoby z uszkodzoną prawą półkulą nie są w stanie odbierać intonacji wyrażających radość, smutek czy też przygnębienie. Czytelników interesujących się tymi zagadnieniami odsyłamy do artykułu "Muzyka może budzić agresję lub uspokajać".

Melomanów z pewnością zainteresuje także obszerny materiał, poświęcony chorobom wielkich muzyków dawnych epok. Dzięki wieloletniej pracy dr. Johna O'Shea zostały zgromadzone informacje o życiu takich mistrzów jak Bach, Haendel, Beethoven, Paganini, Rossini. Wszyscy oni byli ludźmi ciężko chorymi, a ostatnie lata ich życia pełne były cierpień. Najbardziej tragiczy był los Beethovena, który zaczął chorować już w 28. roku życia. Przy końcu życia ten największy z kompozytorów był dotknięty całkowitą głuchotą. Strony poświęcone cierpieniom fizycznym Beethovena należą do najbardziej przejmujących.

ZDROWIE uroda i życie

Wydawca:
BACK TO NATURE, INC.
5627 N. Milwaukee Ave.,
Chicago, IL 60646
☎ (312) 583-0402

MAGAZYN DLA WSZYSTKICH
PAŹDZIERNIK 1996 • NR. 10(97)

SPIS TREŚCI





choroby wielkich muzyków

Niewiele nam wiadomo o życiu wielkich muzyków minionych epok, a jeszcze mniej wiemy o przyczynach ich śmierci. Te wydarzenia zaciemnia mnóstwo czynników negatywnych: luki w dokumentach, niepewne świadectwa, skrępowanie, ból, hipokryzja; przesądy, obojętność lub też, przeciwnie, aż nazbyt konkretna interesowność. Obecnie, dzięki Johnowi O'Shea, zapalonemu muzykowi, a zarazem historykowi medycyny, niektóre luki zostały zapełnione. Po wieloletniej pracy zdołał on bowiem zgromadzić imponującą liczbę faktów dotyczących chorób i stanu zdrowia bardzo wielu geniuszy muzycznych. Zebrał je w tomie pod tytułem "Muzyka i medycyna".

Praca doktorska O'Shea polegała na dokładnym przeanalizowaniu, punkt po punkcie, diagnoz, terapii, plotek, relacji prasowych oraz na próbie oczyszczenia ich z zafałszowań i zniekształceń, świadomych lub przypadkowych, które nagromadziły się wokół nich z powodu upływu czasu czy też zwykłego lenistwa. Rezultaty są zdumiewające: na przykład większość legendarnych opinii dotyczących Paganiniego okazała się mitami puszczanymi w obieg przez jego impresariów z pobudek czysto komercyjnych. Maska pośmiertna Chopina została przerobiona w taki sposób, by rysy dawały wrażenie łagodnego spoczynku. Niedawno odnaleziony odlew autentyczny świadczy jednak wyraźnie o śladach udręki.

Jeszcze większe wrażenie czynią niepotrzebne cierpienia, jakie musieli znieść Bach i Haendel. Na rok przed śmiercią wielki Jan Sebastian utracił wzrok. Leczył go, wedle słów Johna O'Shea, "niesławnej pamięci kawaler Taylor", na wpół genialny, na wpół zbrodniczy szarlatan. Taylor leczył Bacha stosując liczne nacięcia na jego gałkach ocznych, czego skutki próbował później goić maścią zawierającą rtęć i powodującą krwotoki.

Efektem takiej "kuracji" było chroniczne zapalenie gałek ocznych, a częste krwotoki znacznie pogorszyły ogólny stan chorego.

Począwszy od 1743 roku 58-letni wówczas Haendel zaniewidział wskutek zaćmy. Podczas publicznego wykonania oratorium "Samson" w chwili gdy tenor doszedł do słów: "Ciemność nadeszła, w środku jasnego dnia wszystko ogarnął mrok", słuchacze na widok ociemniałego kompozytora nie mogli powstrzymać łez.

Niegodziwy Taylor próbował również Haendla poddać leczeniu chirurgicznemu. Wprowadził bezpośrednio do jego oczu igły i za ich pomocą usiłował usunąć lub przemieścić stwardniałą i nieprzejrzystą soczewkę. Operacja, rzecz jasna, nie powiodła się i muzyk pozostał niewidomy. Dobrze chociaż, że zdołał uniknąć infekcji, jaką często sprowadzało użycie niewysterylizowanych narzędzi.

Równie tragiczny był los Beethovena. Już w wieku 28 lat kompozytor doznał poważnego uszkodzenia słuchu. Utrudniała mu też życie ciągła biegunka i dotkliwe bóle brzucha. O'Shea uświadamia nam, że rozczochrane włosy i zaniedbany wygląd Beethovena u schyłku życia wynikały prawdopodobnie z żałosnego stanu jego zdrowia. Ten gigant muzyki miał w rzeczywistości zaledwie 165 centymetrów wzrostu, ciemną, ospowatą cerę i stale cierpiał z powodu astmy. Głuchota Beethovena dotyczyła początkowo tylko lewego ucha, lecz potem objęła i prawe. Pogłębiała się ustawicznie, a towarzyszyło jej wrażenie dzwonienia, brzęczenia lub wręcz huczenia w uszach. Gdy Beethoven miał 39 lat - twierdzi O'Shea na podstawie jednego z listów kompozytora - ów nieustanny hałas przywiódł go niemal na skraj samobójstwa. W roku 1815 Beethoven

ogłuchł kompletnie, a jedyną ulgę w tej tragedii stanowił fakt, że ustało wówczas i owo oporczywe brzęczenie. Po dziesięciu latach nieustannego nękania hałasem zapadła totalna cisza.

Do dziś nie wiemy dokładnie, co spowodowało tę głuchotę. Lekarze podzielili się na zwolenników dwóch różnych hipotez; albo było to bezpośrednie uszkodzenie nerwu słuchowego, albo też stwardnienie trzech mikroskopijnych kosteczek przewodzących dźwięki do ucha wewnętrznego. Równie dokuczliwe jak głuchota były dla Beethovena dolegliwości gastryczne. Opierając się na danych z autopsji zmarłego O'Shea wnioskuje, że muzyk cierpiał na chroniczne zapalenie trzustki, a wskutek komplikacji doszło u niego do marskości wątroby. Biegli specjaliści dokonujący sekcji zwłok stwierdzili, iż żołądek chorego był znacznie powiększony na skutek "rozdęcia powietrzem". Nieszczęsny geniusz przez wiele dni nie mógł opuszczać łóżka, cierpiąc dotkliwie z powodu odwodnienia i kolki.

Jego osobisty lekarz za bezpośrednią przyczynę śmierci uważał alkohol. Istotnie, Beethoven całymi litrami pił, by uśmierzyć bóle. "Ale nie należy od razu sądzić, że był pijącym na umór alkoholikiem - komentuje O'Shea.- U kogoś, kto codziennie pije sporą ilość alkoholu, może rozwinąć się marskość wątroby bez objawów jaskrawego pijaństwa". Do tego wszystkiego w ostatnich latach życia Beethovena dołączyło się również zapalenie skóry, być może wynikłe z choroby wątroby, co znacznie obniżyło odporność organizmu. Stan jego zdrowia tak się wtedy pogorszył, że dwukrotnie musiano dokonywać punkcji, by usunąć płyn zebrany w jamie brzusznej. Z opuchniętego ciała wydobyto 37 litrów "cieczy słomkowego koloru". Ponadto w miejscu, gdzie dokonano nakłucia, rozwinęła się infekcja spowodowana użyciem niewyjałowionych narzędzi.

Beethoven zmarł pewnego marcowego popołudnia w 57. roku życia, podczas burzy śnieżnej, której towarzyszyły błyskawice i grzmoty.

Cóż stosowniejszego dla twórcy najpiękniejszej burzy przedstawionej kiedykolwiek w sztuce, jaką jest burza z "Symfonii Pastoralnej"! Wielki głuchy artysta nie słyszał już grzmotów, lecz jego krótkowzroczne oczy mogły spostrzec refleksy błyskawic na ścianach pokoju. Wedle tradycyjnego przekazu miał wówczas unieść rękę ku niebu i z wściekłością pogrozić mu pięścią.W rzeczywistości - wyjaśnia O'Shea - gest Beethovena nie był aktem świadomego działania, lecz mechanicznym odruchem spowodowanym podrażnieniem opon mózgowych, któremu towarzyszy niewydolność wątroby.

Również Niccolo Paganini stale cierpiał z powodu wątłej konstytucji fizycznej i rozmaitych ekscesów. Jego twarz, wedle świadectw współczesnych, miała wygląd trupi, sterczał z niej ogromny nos, a czarne, długie włosy były przerzedzone. Podczas występów nosił okulary o ciemnobłękitnych szkłach, by chronić wzrok przed światłami lampy. Był wysoki i wydawał się jeszcze chudszy niż w rzeczywistości, gdyż nosił wyświechtany, długi surdut ciemnego koloru, a lewy bark miał znacznie wyższy od prawego (wada postawy). Pod koniec życia zdrowie jego znajdowało się w opłakanym stanie. Cierpiał na chorobę krtani, nękały go, tak samo jak i Beethovena, stałe bóle brzucha. Dentysta - partacz wyrwał mu wszystkie zęby z dolnej szczęki, skazując go w ten sposób aż do śmierci na upokarzającą papkowatą dietę. Podczas zabiegu przeprowadzanego bez znieczulenia dwaj mężczyźni musieli go trzymać z całej siły.

Paganini miał talent muzyczny i znakomity słuch. Schubert, Chopin i Mendelssohn zeznawali, że potrafił stroić skrzypce z niewiarygodną wręcz precyzją. Cechowała go też wyjątkowa elastyczność stawów, co pozwalało mu na przykład całkowicie schować wielki palec pod grzbietem dłoni. Owa giętkość członków, jak podkreśla O'Shea, sprawiła, że bez trudu mógł objąć jednocześnie trzy oktawy jednym pociągnięciem smyczka. Również stawy ramion miał niezwykle giętkie.

Pewien lekarz z Palermo, chcąc usunąć "jady nagromadzone w ciele", zaordynował mu kurację, która polegała głównie na przyjmowaniu środków przeczyszczających. Inny skonstatował "skrytą infekcję syfilityczną", którą miało usunąć stosowanie sublimatu rtęciowego doustnie lub w postaci maści. Rezultatem było zapalenie błony śluzowej w jamie ustnej i dolegliwości gastryczne oraz wypadanie zębów. Paganini, mówi O'Shea, dotknięty był chorobą jatrogenną (czyli spowodowaną przez lekarzy) - chronicznym zatruciem rtęcią. Zęby (jeszcze przed ekstrakcją) tak mu się chwiały, że musiał umacniać je sznurkiem, aby w ogóle móc żuć. Innym objawem zatrucia rtęcią był ślinotok. Paganini stale musiał spluwać "cuchnącym śluzem, wydzielanym przez gruczoły ślinowe".

Innym przewlekle chorym artystą był Rossini, którego powierzchowna i fałszywa plotka opisuje jako bezmyślnego smakosza. Rossini cierpiał na chroniczną rzeżączkę, którą złapał od jakiejś prostytutki. Rozwinęło się u niego zapalenie pęcherza na tle zakażenia gonokokami, połączone z bolesnym oddawaniem moczu, krwotokami i infekcją dróg moczowych. Z biegiem lat doszło do zwężenia cewki moczowej, co utrudniało przepływ moczu; aby go w ogóle umożliwić, Rossini musiał codziennie posługiwać się cewnikiem. Z punktu widzenia psychiatrii geniusz z Pesaro cierpiał zaś na zespół maniakalno-depresyjny. Na starość tak bardzo utył, że męczyło go zwykłe chodzenie. Pozostawał w domu również z powodu hemoroidów, chronicznego bronchitu i rozedmy płuc - rezultatu palenia cygar.

Śmiertelną chorobą stał się jednak rak odbytu. Rossini przebył operację, lecz zrakowaciałej tkanki nie udało się usunąć całkowicie, a ponadto doszło do infekcji, jeszcze raz spowodowanej niesterylnymi narzędziami chirurgicznymi.

O'Shea doprowadza swą książkę aż do czasów Gershwina, dokonując rekonstrukcji klinicznych objawów chorób i przyczyn śmierci wielu innych muzyków. Strony poświęcone cierpieniom fizycznym Beethovena należą do najbardziej przejmujących. ■



Muzyka ma ołbrzymi wpływ na naszą psychikę. Rock, zwłaszcza grany w silnie nagłośnionych dyskotekach, znosi hamulce w zachowaniu młodocianych słuchaczy. Zasadniczą cechą wielu rytmów jest ich regularność i niskie tonacje, co może wywoływać stymulację mózgu i nastrój niepokoju.



Dudniący i regularny rytm przypomina głuchy łomot ludzkiego serca w przyspieszonym tempie. Nagła przerwa w muzyce powoduje z kolei oczekiwanie na to, by regularna pulsacja powróciła lub na to, by rytm ulegał przyspieszeniu, słownego. Jeśli dochodzi do pewnych uszkodzeń prawej półkuli, człowiek traci zdolność przekazywania za pośrednictwem mowy treści emocjonalnych. Osoby z takim uszkodzeniem mówią podobnie jak komputer z syntezatorem głosu albo też tracą zdolność precepcji

Muzyka może budzić agresję lub uspokajać

jak w czasie aktu seksualnego.

Muzyka rockowa działa również silnie na mózg - jest to efekt zbliżony do działania narkotyków. Reaguje on tylko na bodźce przekraczające pewne granice; inne, które tej bariery nie przekraczają, nie są odbierane. Jeśli dodamy do tego wzrost podniecenia spowodowany agresywnością rytmu, łatwiej będzie nam zrozumieć dramatyczny efekt "gorączki sobotniej nocy".

Niezwykły fenomen rocka to tylko jeden z przykładów związków między muzyką a mózgiem, który może ulec ekscytacji albo innym stanom emocjonalnym. Aby pojąć, dlaczego tak się dzieje, trzeba sobie przede wszystkim uświadomić, że nasz mózg odbiera muzykę na dwa sposoby: pod pewnym względem jest ona dla niego formą komunikacji podlegającą swoistym regułom zbliżonym do tych, które rządzą komunikacją werbalną.

Lewa półkula mózgu wraz z jej płatami czołowymi oraz skroniowymi, których funkcją jest nadawanie logicznego przekazu informacyjnego, warunkuje naszą zdolność rozumienia wewnętrznej struktury fragmentu muzycznego.

Prawa półkula rządzi natomiast aspektami emocjonalnymi przekazu muzycznego, dokładnie tak samo, jak dzieje się to w przypadku przekazu walorów emocjonalnych tkwiących w skierowanych do nich słowach - nie odbierają intonacji wyrażających radość, smutek, ożywienie czy też przygnębienie. Podobnie - uszkodzenie prawej półkuli może prowadzić do zablokowania odbioru emocjonalnych treści utworu muzycznego. Jeśli zatem kompozytor kształtuje język muzyczny swego utworu głównie dzięki lewej półkuli, to półkula prawa odpowiada za modulowanie różnych aspektów melodycznych, a tym samym za odbiór dźwięków, które budzą emocje - podniecenie, smutek, radość, ekscytację.

Niektórzy uczeni sporządzili zapis reakcji neuronów, a także tworu siatkowatego usytuowanego w głębi mózgu na dźwięki niskie, mocne i regularnie się powtarzające, na przykład na uderzenia bębna. Ten typ dźwięków ma znaczną zdolność pobudzania i znoszenia hamulców, zupełnie jak wtedy, gdy orkiestra wojskowa bije w bęben, by żołnierze dziarsko maszerowali, lub gdy w utworach rockowych rozpoczyna się solo na instrumencie perkusyjnym.

Istnieje jednak efekt przeciwstawny do oddziaływania rocka wywoływany przez to, co otrzymało nazwę night music lub flight music czyli muzykę, która uspokaja i odpręża. Bazuje ona na komponentach silnie podkreślających melodię i na strukturze symetrycznej zbliżonej do melodyjnych wierszy o rymach parzystych. Brak w niej dźwięków wysokich, które w aranżacjach ulegają obniżeniu lub skasowaniu. Preferuje się powtórzenia, efekty echa, nawiązuje się do odgłosów naturalnych, jak szum fal morskich czy wodospadu. Liczne utwory New Age bazują na podobnych efektach dźwiękowych, kojarzą się z wrażeniami i emocjami pierwotnymi, powiązanymi z naturą.

Badania nad powiązaniami między muzyką a mózgiem są jeszcze stosunkowo mało zaawansowane. Jednakże specjaliści od reklamy zdołali już wypracować kryteria ocen napięcia, błogostanu lub reakcji emocjonalnych słuchacza związanych z danym utworem muzycznym. Żadna bowiem reklama telewizyjna, której nie towarzyszy trafnie dobrana muzyka nie odniesie sukcesu.

muzyka Hikari Oe

Jest "potworkiem". W każdym tego słowa znaczeniu. Syn laureata Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, Japończyka Kenaburo to dziecko skrzywdzone przez los. Gdy urodził się w 1963 roku, nie budził czułości, lecz przerażenie. Mała, potwornie zniekształcona głowa, częściowo wyciekający mózg, krwawa masa. Widok nie do zniesienia. Dziś ten człowiek jest twórcą największego bestselleru w historii muzyki poważnej w Japonii. "Muzyka Hikari Oe". Tę płytę kompaktową, która ukazała się w końcu 1992 roku, niektórzy uważają za prawdziwy cud. Bije rekordy powodzenia również dzisiaj.

Hikari przyszedł na świat 13 czerwca 1963 roku. Kenzaburo był wtedy poza domem, pisał opowiadanie o tych, którzy przeżyli wybuch bomby atomowej w Hiroszimie. I być może ten właśnie szczegół wzbudzi w ojcu - zbolałym i przerażonym na widok syna - potworka - uczucie litości nie pozwalające mu przystać na propozycję lekarzy uśmiercenia głęboko upośledzonego syna. Kenzaburo, poruszony odwagą i cierpieniami ofiar bomby skazanych na straszny los, nie potrafił podjąć decyzji o odebraniu życia synowi. Mały Kenzaburo ocalał, a jego mózg włożono pod pokrywę z plastiku.

Potem ta upośledzona istota, krótkowzroczna i zezowata, rozumiejąca bardzo niewiele, tylko pojedyncze zdania, przeżywała najtrudniejszy okres dorastania, zetknięcia się z innymi dziećmi. Ojciec, pełen miłości,wciąż uczył syna wszystkiego, co ten potrafił wchłonąć między uciążliwymi atakami epilepsji.

I oto, pewnego dnia, stała się rzecz niewiarygodna. Z bliżej nieokreślonego miejsca zniekształconego mózgu wypływają melodie. Hikari je "notuje" jakby na pięciolinii. Przypadkiem w 1991 r. Hiroyuki Okano, szef działu muzyki zachodniej w wytwórni płytowej Nippon Columbia, widzi jedną z tych dziwnych kompozycji w książce Kenzaburo Oe i proponuje, że spróbuje odtworzyć ją za pomocą instrumentów muzycznych. Od razu wielki sukces, który wszyscy przypisują nie tyle niezdrowemu zaciekawieniu historią chłopca, ile pochwałom krytyków. "Muzyka Hikari ma rzadką świeżość i dzięki temu trafiła do słuchaczy"- tłumaczy Okano.

Ten pierwszy, straszny tydzień w życiu Hikariego, udręka wątpliwości i rozterki - jest dziś dla Kenzaburo tylko wspomnieniem. Historia jego syna-potworka była dla laureata literackiego Nobla niezwykłą lekcją życia, która ożywiła do głębi prozę japońskiego pisarza. Hikari tymczasem nadal tworzy nowe melodie: wyszły trzy jego płyty kompaktowe - utwory na flet i gitarę. Sprzedano ich 160 tysięcy egzemplarzy w kraju, gdzie 10 tys. egzemplarzy to już, jak na nagranie muzyki poważnej, duży sukces. ■

Skąd się biorą geniusze?

Psycholog, Thomas McNeill, na podstawie wieloletnich badań wykazał, że najbardziej inteligentne dzieci zostały poczęte między listopadem a lutym. Jego kolega Frank Sulloway z uniwersytetu w Harwardzie twierdzi, że geniusz to najczęściej młodsze dziecko w rodzinie, gdzie jest starsze rodzeństwo. Taki wniosek wysunął po przeanalizowaniu życiorysów około 3 tys. naukowców żyjących w ostatnim 400-leciu.

Naukowcy potwierdzili także wpływ wieku ojca na inteligencję potomstwa. Mężczyzna powyżej 35. roku życia ma podobno dużo większe szsnse na spłodzenie geniusza. Jedna z dość nieoczekiwanych hipotez mówi o genialności jako ubocznym skutku pewnych chorób. Na poparcie tej tezy naukowcy przytaczają przykłady: Linneusz, Newton, Milton, filozof wszech czasów Arystoteles, bajkopisarz Ezop, poeci Petrarka i Dante, pisarz Cervantes, Demostenes, znany jąkała, ale i doskonały mówca starożytności, wreszcie filozof Immanuel Kant. Listę dowodów kończy triumfalnie przenikliwy badacz ludzkości Machiavelli, podejrzewany przez naukowców o monstrualne ukształtowanie głowy.

Rosyjski genetyk, Władimir Efroimson, podejrzewa o wszystko tylko jedną chorobę. Porównał biografie geniuszy i odkrył, że wielu z nich dręczyła podagra. Na tę chorobę, znaną dziś raczej jako artretyzm, cierpiał sam kwiat ludzkości: Darwin, Kolumb, Galileusz, Franciszek Bacon, Michał Anioł, Rembrandt,



Beethoven, Bismarck i Aleksander Fredro. Rosyjski genetyk ma na to swoje wytłumaczenie: podagra, inaczej skaza moczanowa, jest następstwem zwiększonej zawartości kwasu moczowego w płynach ustrojowych. A kwas moczowy ma stymulować pracę mózgu.

Zdaniem Efroimsona, wśród geniuszy są także ludzie dotknięci zespołem Marfana-Acharda. Ta choroba objawia się głównie nieproporcjonalną budową ciała - bardzo wysokim wzrostem i krótkim tułowiem, długimi palcami rąk i nóg, dużymi stopami i dłońmi. Tak zbudowani byli m.in.: Lincoln, Hans Christian Andersen, Charles de Gaulle. Jednak włoski genetyk Cesare Lombroso ma pogląd dokładnie przeciwny. Uważa, iż to właśnie niski wzrost jest wyznacznikiem geniuszu, a na poparcie swego poglądu podaje przykład Aleksandra Wielkiego, Arystotelesa, Archimedesa, Napoleona. Istnieją poważne dowody na to, że wciąż jeszcze nieznana substancja w mleku matki sprzyja rozwojowi mózgu, a tym samym inteligencji. Według doktora Alana Lucasa z Ośrodka Badań Zdrowia i Żywienia Dzieci w Cambridge, w Anglii, dzieci karmione mlekiem matki mają wyższy iloraz inteligencji. Im więcej mleka matki dostawało dziecko, tym było inteligentniejsze. Ale może badacz nie dostrzegł, że samo Cambridge, znany ośrodek uniwersytecki, ma coś takiego w atmosferze, co sprzyja błyskotliwym mózgom?

Są tacy, którzy upatrują tajemniczego składnika mleka matki w tzw. kwasach omega-3 - nienasyconych kwasach tłuszczowych. Mają one ponoć istotne znaczenie dla rozwoju mózgu w okresie płodowym i w dzieciństwie.

Dante - poeta i astronom

Sztuka średniowieczna przepojona jest astrologią, zawiera także zaszyfrowane treści astronomiczne. Na obrazie Giotta przedstawiona jest kometa Halleya z 1302 r. Elementy astronomiczne umożliwiają datowanie poszczególnych dzieł sztuki. Dotyczy to także utworów literackich. Dante był nie tylko poetą, ale również... astronomem. "Boska komedia", to poetycka popularyzacja średniowiecznej astronomii opierającej się na geocentrycznych teoriach Ptolemeusza i Arystotelesa uzupełniona elementami chrześcijańskiej astrologii.

Astrologiczno-astronomiczne wątki w "Boskiej komedii" od dawna interesują uczonych. Podjęto próbę ich rozszyfrowania oraz interpretacji. Średniowieczna kosmologia wyróżniała siedem sfer planet - Księżyca, Merkurego, Wenus, Słońca, Marsa, Jowisza, Saturna oraz ósmą sferę nieruchomych gwiazd. Dane astronomiczne pozwalają określić, kiedy rozpoczyna się akcja "Boskiej komedii" - kiedy poeta wyrusza w wędrówkę po świecie zmarłych. Tradycyjnie przyjmuje się 5 kwietnia 1300 r., chociaż sugerowano, że chodzi tu o daty 25 marca albo 8 kwietnia. Była to wiosna i Słońce znajdowało się w znaku Barana. Dante rozpoczął swoją wędrówkę, gdy Księżyc był w pełni. Obliczono, że pełnia Księżyca najbliższa dacie wiosennego zrównania przypadła 5 kwietnia.

Dante szczegółowo przedstawia pozycje wschodu Słońca w różnych okresach, łącząc elementy astronomii i geografii. Dzięki temu można dość dokładnie określić wiele różnych dat. Z dwunastu znaków Zodiaku w "Boskiej komedii" wymienia się aż dziesięć. Opis ich pozycji jest bardzo ważną wskazówką astronomiczną. Gwiazdozbiór Barana jest przedstawiony kilkakrotnie. Według tradycji chrześcijańskiej, był on związany ze stworzeniem świata.

Planeta Saturn według ówczesnej astronomii, znajdowała się w siódmej strefie, czyli siódmym niebie. W 1300 roku była ona w gwiazdozbiorze Lwa. Jest to również jeden z elementów datujących "Boską komedię". Dante, wykazujący dobrą orientację w astronomii, w jednym miejscu popełnił dość istotny błąd. Umieścił planetę Venus w Rybach, a nie w Baranie, gdzie powinna się w tym czasie znajdować. Również jej okres widoczności przypadał wieczorem, a nie wczesnym rankiem. Już w 1921 r. w 600 lat po śmierci Dantego - włoski astronom prof. Emanuelli stwierdził, że wielki poeta posługiwał się bardzo popularnym wówczas kalendarzem astronomicznym, który zawierał ten sam błąd. Potwierdzają to ostatnie badania wyznaczające położenie Wenus w kwietniu 1300 r.

Dante nie wyliczał położenia planet ani nie prowadził obserwacji. Korzystał natomiast z popularnego w średniowieczu kalendarza astronomicznego.

Wszystko, cokolwiek ogranicza nasze dzialania, nazywamy przeznaczeniem.
R.W.Emerson

Zazwyczaj spotyka się swoje przeznaczenie na drodze, na którą się wstąpilo, by go uniknąć.
Przysłowie francuskie

Przeznaczenie wcale nie lata jak orzel: ono przyczaja się jak szczur.
Elizabeth Bowen

Wysilki, jakie czynimy, by umknąć przeznaczeniu, na ogól jedynie bardziej nas do niego zbliżają.
R.W. Emerson



Sami kreujemy wlasny los i nazywamy to przeznaczeniem.
Disraeli

Przeznaczenie jest wymówką glupca w chwili klęski.
Ambrose Bierce

Przeznaczenie nie jest kwestią szansy - to kwestia wyboru; nie jest to coś, na co należy czekać, ale coś, co należy osiągnąć.
William Jennings

Wielu ludzi myli niewlaściwe kierowanie swoim losem z przeznaczeniem.
Kin Hubbard

Wszyscy jesteśmy jedynie pilkami tenisowymi gwiazd - uderzanymi i odbijanymi przez nie tak, jak im się to podoba.
John Webster

Przeznaczenie spelnia nasze pragnienia na swój wlasny sposób, dając nam często więcej niż sobie życzyliśmy.
Goethe

Ludzie łączą wszystkie swoje pomylki życiowe kreując monstrum, które nazywają przeznaczeniem.
John O.Hobbes

Jaki jesteś grubasku?

Oczywiście - gruby. A dlaczego? Bo masz złe nawyki żywieniowe. Dużo jesz, mało się ruszasz. A czy wiesz, co cię skłania do nadmiernego jedzenia, jakie sytuacje rozbudzają twój apetyt? Jeśli sobie tego nie uświadomisz, trudno będzie ci wpłynąć na zmianę zachowań, które w twoim przypadku prowadzą do otyłości. Żywieniowcy wyodrębnili około 20 typów takich zachowań. Oto kilka z nich:

• Łakomczuch - każda okazja jest dla niego dobra, żeby coś przekąsić; nie potrafi sobie niczego odmówić. Widok czy zapach jedzenia pobudzają jego soki żołądkowe do aktywności, jest bardzo podatny na działanie reklam produktów żywnościowych, ma od razu ochotę spróbować każdą kulinarną nowość.

• Wielbiciel łakoci - kocha wszystko co słodkie, nie musi jeść obiadu, ale nie potrafi odmówić sobie pączka, potem drugiego i trzeciego...

• "Odkurzacz" zmiata resztki z półmisków, bo nic nie powinno się zmarnować - w myśl zasady, że "lepiej odchorować niżby się miało zmarnować". Twierdzi, że jego gospodarność jest uzasadniona w dzisiejszych czasach, ale nie ma takiej siły i argumentacji, która skłoniłaby go do kupowania i gotowania w mniejszych ilościach. Dlatego zawsze po obiedzie coś zostaje w garnku, a że nic nie powinno się zmarnować...

• Pojadacz weekendowy - w dni robocze je z umiarem, jest zwykle człowiekiem aktywnym, a nawet zapracowanym, dlatego w nawale pracy zdarza mu się zapomnieć o jedzeniu. Za to w dni wolne, chodząc po domu z kąta w kąt, pojada wszystko, co wpadnie mu w rękę.

• Konsument nerwus - emocje i stresy powodują u niego nadmierne łaknienie, je więc, by w ten sposób - pośredni - rozładować napięcie i choć przez chwilę odwrócić uwagę od trapiących go problemów. Zaaferowany własnymi sprawami traci kontrolę nad ilością spożytych pokarmów.

Tylko uświadomienie sobie własnych słabości może być podstawą do efektywnego ich zwalczania. Nazwanie po imieniu własnych grzechów żywieniowych pozwala zmienić sposób odżywiania, co niekiedy wystarcza, by zrzucić kilka zbędnych kilogramów.

Jak stracić nieco kalorii?



Dzienna dawka kalorii zależy od rodzaju wykonywanej pracy, trybu życia (uprawiania sportu, wykonywania prac domowych) oraz wieku, płci i indywidualnego zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze. Jedni bowiem mają szybszą, inni zaś, niestety, wolniejszą przemianę materii.

Aby jednak choć w przybliżeniu zorientować się, ilu kalorii potrzebujemy dziennie, warto wiedzieć, ile energii zużywamy podczas wykonywania określonych czynności (przez jedną godzinę):

wchodzenie po schodach - 1100 kcal,
bieganie - 570 kcal
pływanie - 500 kcal,
niezbyt szybki marsz - 300 kcal,
forsowne ćwiczenia - 290 kcal,
gimnastyka - 170 kcal
prasowanie - 144 kcal
śpiewanie - 118 kcal,
szycie - 111 kcal,
siedzenie - 100 kcal,
odpoczynek - 77 kcal ,
sen - 65 kcal.

Osoby wykonujące pracę siedzącą potrzebują około 2-2,5 tys. kcal na dobę; ciężko pracujące fizycznie nawet ponad 5 tys. kcal.

Istnieją pewne odstępstwa ....od tych wartości zależne od wieku i budowy ciała /szczupła, średnia, mocna/ oraz płci. Nie martwmy się więc na zapas, jeżeli nasza waga odbiega nieco od ideału. Problemem staje się nadwaga powyżej 15%.

wszystkożerne bakterie

Bakterie to niezwykłe i bardzo odporne stworzenia. Niektóre zamieszkują głębiny oceanów i gorące ujścia wulkanów, inne wytrzymują promieniowanie, które mogłoby zabić człowieka. Niedawno biolodzy odkryli kolonię bakterii w bazaltowej skale na głębokości prawie 2 tysięcy metrów. Żyją one kompletnie odizolowane od światła słonecznego, opierając swoją dietę jedynie na wodzie i... skałach.

Mikrobiolog Todd Stevens i geochemik James McKinley z waszyngtońskiego Pacific Northwest National Laboratory badali właśnie na zlecenie Departamentu Energii obszar w pobliżu Colombia River, poszukując śladów atomowych odpadów pochodzących z elektrowni Hanford. Dokonali oni serii odwiertów w bazaltowej skale uformowanej ok. 14 milionów lat temu. Woda deszczowa ściskająca mikroskopijnymi kanalikami w głąb skały, utworzyła w niej warstwy wodonośne, w których zdumieni uczeni odkryli populację bakterii.

Jak się później okazało, mikroby używały wodoru jako źródła energii, aby zamienić węgiel w składniki organiczne. Analiza warstw wodonośnych pokazała, że bakterie czerpały węgiel z dwutlenku węgla rozpuszczonego w wodzie. Jedynym problemem dla uczonych był brak jakiegokolwiek widocznego źródła wodoru, bez którego cały ten proces nie może zachodzić. Zwykle bakterie czerpią wodór z rozkładu materii dokonywanego przez inne mikroby - a więc ostatecznie z produktów fotosyntezy. Jednak na głębokości 1800 metrów pod powierzchnią ziemi,w środku bazaltowej skały, nie można znaleźć organizmów wytwarzających energię w ten sposób.

Amerykańskim uczonym udało się odkryć, skąd brał się niezbędny bakteriom do życia wodór. "Okazało się, że bakterie otrzymują wodór dosłownie trawiąc skały na samym dnie szybu. Wiercąc otwory przyspieszaliśmy cały proces" - powiedział Todd Stevens. Mikroby zamknięte w szczelnym pojemniku zawierającym wodę i bazaltowe skały świetnie dawały sobie radę, potwierdzając tym samym teorię Stevensa i McKinleya.

W dalszym ciągu pozostaje tajemnicą, w jaki sposób mieszanina bazaltu i wody tworzy wodór. Uczeni mają tylko bardzo ogólne pojęcie na temat procesów, które mogą doprowadzić do powstawania wodoru w bazaltowej skale. Stevens i McKinley twierdzą, że zawierający żelazo bazalt ma sporą energię w postaci elektronów, które mogą zostać uwolnione. Elektrony te przyłączają się do tlenu w cząsteczkach wody, uwalniając jednocześnie wodór. Właśnie dzięki temu bakterie mogą przeżyć na tak wielkiej głębokości pozbawione produktów fotosyntezy. "Na powierzchni zawsze można znaleźć ślady wpływu fotosyntezy. A to jest jedyne miejsce, gdzie produkty fotosyntezy na pewno nie docierają" - powiedział Stevens. Badania nad tymi niezwykłymi bakteriami, prowadzone przez amerykańskich biologów, mogą pomóc w odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób organizmy żyły na Ziemi miliardy lat temu, jeszcze zanim nauczyły się korzystać z fotosyntezy.

■

Pijawki w lecznictwie

W lecznictwie już od starożytności wykorzystywanych było 15 gatunków pijawek, głównie da upustów krwi, ale nie tylko. Pijawka lekarska (Hirudo medicinalis) od wieków stosowana jest w celu obniżenia ciśnienia krwi. Obecnie zastosowanie jest jeszcze większe. Kilka firm testuje nowe farmaceutyki uzyskane na bazie substancji wyizolowanych z "glistowatych wampirów" - Należą do nich szwajcarski gigant Ciba-Geigy oraz niemiecki Hoechst AG. Firmy te finansują już trzecią fazę badań klinicznych leków uzyskanych z hirudyny. Jeśli zakończą się one sukcesem, w lecznictwie pojawią się niedługo nowe preparaty pomocne w razie zawałów serca oraz przydatne w leczeniu zakrzepicy żył. Podobne badania prowadzone są nad środkami znieczulającymi.

Hodowlą pijawek trudni się brytyjska firma Biopharm, która jest niewątpliwym potentatem w tej dziedzinie. Stąd pierścienice rozwożone są niemal po całym świecie. Jak informuje agencja Reutera, pijawki dostarczane są do 150 szpitali na terenie Wielkiej Brytanii oraz do wielu innych ośrodków w 29 krajach, w tym m.in. do USA. U wielu pacjentów przy pierwszym zabiegu wywołują one palpitację serca, ale chorzy szybko się przekonują, że bez nich terapia nie byłaby możliwa.

Pijawki okazały się niezastąpione w leczeniu urazów powstałych po niektórych operacjach plastycznych oraz po retransplantacjach niektórych tkanek kończyn. Znakomicie potrafią one ssać krew swej ofiary, ale zapewniają też lepsze krążenie krwi po przyszyciu ręki czy nogi. Zapobiegają powstawaniu skrzepów hamujących przepływ krwi w połączonych naczyniach krwionośnych i tkankach. Nic dziwnego, że chorzy godzą się na przyczepienie do ich ciała kilkudziesięciu, a nawet kilkuset pijawek.

■

ZDROWIE

Zagadkowe zgony niemowląt

Według najnowszej hipotezy badaczy Uniwersytetu Manchester, nagłe zgony mogą być wywołane przez bakterie, które zaatakowały górne drogi oddechowe niemowlaka: w okolicy nosa oraz gardła. Oczywiście, powodem śmierci nie powinna być zwykła infekcja, jaka dość często przecież przytrafia się dzieciom z niewykształconym układem odpornościowym. Dr D.B.Drucker uważa, że SIDS (sudden infant death syndrom), nazywany też "cot death" (śmierć w kołysce), wywołuje pewna niekorzystna kombinacja zakażenia bakteryjnego.

Zaobserwował on, że u dzieci tych 6-krotnie częściej zdarza się połączona infekcja gronkowcami i enterobakteriami. Zarazki te same w sobie nie są groźne (o ile nie są odporne na powszechnie stosowane antybiotyki). Stają się wyjątkowo zjadliwe dopiero wtedy, gdy się połączą. Powodują działanie synergiczne, czasami śmiertelne w skutkach.

Jak widać, mnożą się hipotezy o tajemniczych zgonach niemowląt. Inni badacze zwracają uwagę, że częściej dochodzi do nich u dzieci z mniejszą wagą ciała, a także u tych, których matki palą papierosy (w okresie ciąży, jak i karmienia). W Wielkiej Brytanii od wielu lat prowadzona jest kampania edukacyjna, która wykazała, że wystarczy, by troskliwi rodzice przestrzegali dwóch prostych zasad, a ryzyko zgonu dziecka można zmniejszyć do minimum.

W 1986 r. lekarze ze Scarborough District w północnej Anglii zaczęli napominać rodziców by nie przegrzewali swych pociech. Już wkrótce okazało się, że liczba nagłych zgonów niemowląt u małych dzieci w tym regionie spadła aż o połowę! W 1991 r. spcjaliści zaczęli zalecać też, by rodzice kładli maluchy nie na brzuszku, jak jest to rozpowszechnione w krajach zachodnich, ale na plecach. Uznali oni, że pozycja ta jest co prawda mniej korzystna dla dziecka (nie ma tak dobrego masowania mięśni brzuszka), ale jest za to bezpieczniejsza. Jak pisze czasopismo "British Medical Journal", stosowanie się do obydwu tych zaleceń sprawiło, że w ciągu 10 lat liczba nagłych zgonów niemowląt zmniejszyła się o dwie trzecie. Prawdopodobnie syndrom śmierci niemowląt nie ma jednej przyczyny. Może go wywołać fatalny zbieg niekorzystnych okoliczności.

Zastanawiające jest, że zabójcze dla niemowląt infekcje bakteryjne rozwijają się w okresie, kiedy nie mają one jeszcze rozwiniętej odporności oraz dojrzałych procesów biologicznych organizmu. Dzieci są wtedy wyjątkowo podatne zarówno na szkodliwe substancje znajdujące się w powietrzu, wodzie czy pożywieniu, jak też na zakażenia, które najczęściej wywołują u nich właśnie zaburzenia układu oddechowego i pokarmowego.

W tym okresie rozwoju u małych dzieci groźne choroby mogą wywołać nawet drobnoustroje będące normalnie w układzie flory człowieka, jak tylko zaistnieją sprzyjające temu warunki: upośledzenie odporności, niekorzystna temperatura otoczenia, przegrzanie, wilgotność i skład powietrza itp.Niektóre wirusy nie tylko powodują choroby układu oddechowego, ale mimo tego, że nie mają nic wspólnego z zarazkiem wywołującym AIDS, mogą też niszczyć odporność młodego organizmu. Potrafią np. spowodować spadek produkcji interferonu.

Mimo wielu wątpliwości wiadomo jednak, że w leczeniu dzieci nie wolno nadużywać leków , szczególnie chemioterapeutyków, a także tak "pospolitych" leków, jak antybiotyki. Środki te zamiast pomóc mogą osłabić odporność dziecka. Hamują biosyntezę białka, a także wiązanie magnezu i żelaza. Tylko w wyjątkowych sytuacjach można stosować sterydy kory nadnerczy. Te z kolei zmniejszają zarówno odporność hormonalną dzieci (zdolność wytwarzania przeciwciał), jak i komórkową (zwiększanie aktywności limfocytów). Nie ma wątpliwości, że dla zapewnienia lepszego rozwoju i odporności niemowlaka, matki powinny karmić dzieci piersią tak długo, jak to możliwe. Pokarm kobiety, poza wieloma innymi zaletami, najlepiej chroni dziecko przed zakażeniem.

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że niektóre pigułki antykoncepcyjne najnowszej, trzeciej generacji, zawierające zmniejszoną dawkę hormonu, w porównaniu ze starszymi, doustnymi środkami antykoncepcyjnymi dwukrotnie zwiększają ryzyko powstawania zakrzepów naczyniowych. Zagrożenie dotyczy zwłaszcza kobiet cierpiących na nadwagę oraz tych, które mają rodzinne obciążenia, jeśli chodzi o choroby żył.

Przedstawiciel WHO, dr Olav Meirik, twierdzi jednak, że kobiety nie powinny z tego powodu popadać w panikę, gdyż ryzyko dotyczy tylko niewielkiej grupy. Obliczono na przykład, że w Wielkiej Brytanii na 100 tys. kobiet nie używających mini-pigułki ofiarą zakrzepu mogą paść 3-4 kobiety rocznie. Proporcja ta zwiększa się do 10 na 100 tys. wśród przyjmujących pigułki starej generacji i do 20 na 100 tys. wśród przyjmujących mini-pigułki.

Na zlecenie WHO badania zostały przeprowadzone w 21 ośrodkach szpitalnych w 17 krajach Afryki, Azji, Europy i Ameryki Łacińskiej.

x x x

Mieszkańcy Krety nie mają, i pewnie nie będą mieli, zawałów. Stwierdzili to naukowcy z Lyonu we Francji, którzy potwierdzili to długoletnimi badaniami. Wybrali 584 pacjentów po zawale i podzielili na dwie grupy. Jednej zastosowali tradycyjną dietę, jaką zaleca się chorym na serce. Drugą odżywiali zwyczajowo spożywanymi na Krecie produktami - rybami, warzywami, oliwą z oliwek, zbożami, świeżymi owocami i ... czerwonym winem. Po 27 miesiącach obserwacji okazało się, że jest pięć razy mniej nawrotów choroby u osób z grupy drugiej.

x x x

Naukowcy sugerują, że w procesie starzenia się komórek mogą być zaangażowane struktury końcowe chromosomów (zwane telomerami) oraz enzym telomeraza. Po urodzeniu w większości komórek organizmu enzym ten przestaje być aktywny. Jego ponowne zaktywizowanie mogłoby więc prowadzić do "nieśmiertelności "komórki. Weryfikacją tej hipotezy zajęli się naukowcy z uniwersytetu w Hamilton (Kanada) i Geron Corporation (USA). Eksperymenty wykazały jednak, że reaktywacja telomerazy może być przyczyną powstania nowotworu. Testy przeprowadzone przez dr Shay z uniwersytetu w Dallas potwierdziły obecność reaktywowanego enzymu u 85% badanych cierpiących na raka. Dr Shay uważa, że na podstawie danych o aktywności telomerazy można prognozować stan chorego. Wyizolowano białka tego enzymu z pierwotniaka Tetrahymena i metodami biologii molekularnej sklonowano ich geny. Naukowcy liczą, że doświadczenie to ułatwi identyfikację genów telomerazy w organizmach wyższych.

x x x

Nawet słabe bodźce świetlne, odpowiadające mniej niż normalnemu oświetleniu pomieszczenia, mogą zakłócać sen człowieka. Nasz zegar biologiczny jest więc dużo bardziej wrażliwy niż dotychczas przypuszczano - ogłosili amerykańscy naukowcy z Harvard Medical School w brytyjskim czasopiśmie "Nature". Taki wniosek wysnuto po przeprowadzeniu badań snu ośmiu ochotników. Przez pięć godzin oświetlano ich światłem o natężeniu 180 luxów, co odpowiada mniej niż normalnemu oświetleniu pomieszczenia.

Ochotnicy nie zdawali sobie sprawy z tego, że śpią przy świetle, a mimo to znacznie zakłóciło ono ich zegar biologiczny. Stwierdzono to jednoznacznie po eksperymencie, który wykazał znaczne zakłócenia w wydzielaniu hormonów, pracy mózgu, temperaturze ciała. Do tej pory przyjmowano, że dopiero silne bodźce o natężeniu oko 7000 luxów, mogą zakłócić rytm biologiczny człowieka. Tymczasem przeprowadzone badania po raz pierwszy dowiodły, że wystarczy do tego sztuczne światło o niewielkiej mocy.

x x x

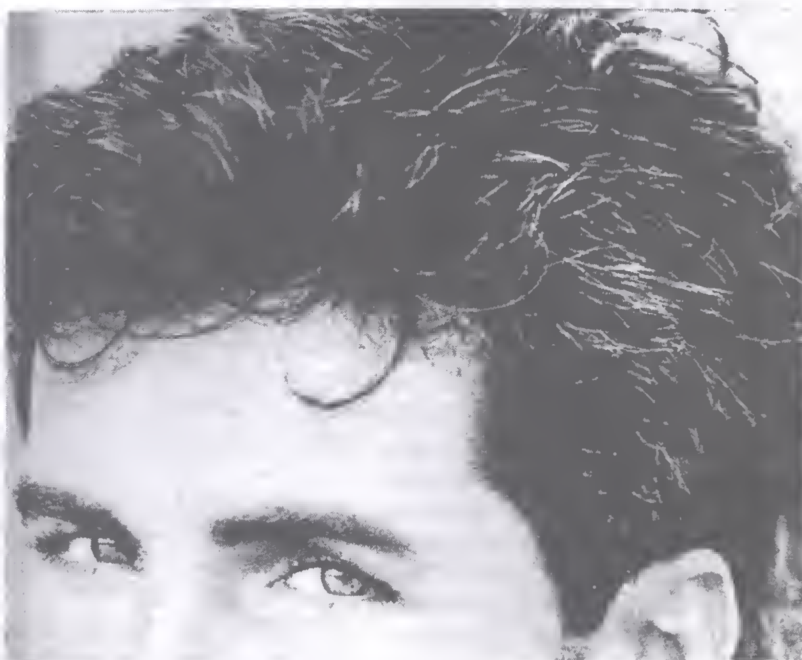
Naukowcy z uniwersytetu w Berkeley badali wpływ dziesięciu substancji zawartych w zielonej herbacie na wzrost i rozwój bakterii oraz grzybów. Wiadomo bowiem, że osoby pijące regularnie ten napój mają mniejsze problemy z próchnicą zębów. Testowano m.in., w jaki sposób substancje z herbaty wpływają na wzrost najważniejszej z "próchnicotwórczych" bakterii - Streptococcus mutans. Stwierdzono, że spowalniają one procesy chorobotwórcze. Badacze są zdania, że takie składniki zielonej herbaty, jak nerolidoł i geranioł, można wykorzystać w przemyśle kosmetycznym, farmaceutycznym i spożywczym. Ponieważ mają właściwości antyseptyczne, mogłyby zastąpić niektóre antybiotyki stosowane w leczeniu chorób zębów i jamy ustnej. Zbadano także wpływ komponentów herbaty na inne chorobotwórcze bakterie m.in. Escherichia coli i Staphylococcus aureus. Udowodniono ponadto grzybobójcze właściwości nerolidolu na rozwój chorobotwórczych Trichophyton mentagrophytes i Pityrosporum ovale, które są odpowiedzialne za powstawanie niektórych dermatoz.

x x x

Koenzymy, czyli małocząsteczkowe związki organiczne, są niezbędne dla sprawnego działania enzymów regulujących przebieg procesów życiowych w naszym organizmie. Badania wykazały, że wykryty przed laty koenzym Q, czyli substancja wspomagająca różnorodne przemiany w komórkach organicznych, pełni bardzo ważne funkcje. Na niedobór koenzymu Q najbardziej narażony jest mięsień sercowy. Jego niewydolność likwidują dodatkowe dawki "witaminy Q". Przeszło 10 milionów Japończyków używa regularnie "witaminę Q", która leczy także paradontozę, regenerując uszkodzoną tkankę przyzębia, reguluje przemiany tłuszczowe w organizmie a także jest skuteczna w przypadku nadciśnienia. "Witamina Q" jest bardzo popularna we Włoszech, natomiast Amerykanie zaakceptowali ją jako nieocenioną odżywkę.

ZDROWIE

kiedy włosy wyrosną dłoni



Biotechnologia do tego stopnia zmienia świat, że kilku badaczy wpadło na pomysł, by opracować coś w rodzaju "genetycznej mikstury", która skutecznie usuwałaby łysinę. Mikstury, na której też można byłoby zarobić krocie. Nic dziwnego, że badania w tym zakresie uczeni prowadzą z niezwykłym ożywieniem, by nie powiedzieć - optymizmem. Na ile optymizm jest uzasadniony, przekonamy się już niedługo. Dodajmy tylko, że badacze ujawniają coraz mniej szczegółów na ten temat. Jedyna poważniejsza publikacja, poprzestająca wyłącznie ma ogólnikach, ukazała się na łamach czasopisma specjalistycznego "Nature Medicine".

Jako sensacyjne okrzyknięto wyniki eksperymentów, które wykonali Robert Hoffman oraz Ligna Li, biolodzy firmy biotechnologicznej AntiCancer w San Diego. Warto zapamiętać tę nazwę. Już niedługo pod szyldem tej firmy mogą pojawić się nie tylko nowej generacji leki przeciwnowotworowe, ale i nowej generacji szampon na porost włosów. Uczeni nie ujawniają szczegółów, ale twierdzą, że są na dobrej drodze do zastosowania nowej kuracji u ludzi.

Na razie przeprowadzili oni "niewinne" doświadczenia na myszach. Tak niewinne, że uznano je za przełomowe w poszukiwaniu nowej kuracji, która ma być niczym innym, jak jedną z odmian terapii genowej. Tej samej, jaka wykorzystywana jest w leczeniu chorób genetycznych, m.in. mukowiscydozy i wrodzonych zaburzeń układu odpornościowego. Tym razem jednak badacze udowodnili, że za pomocą liposomów, mikroskopijnych "kuleczek" tłuszczu, do korzenia włosa można przemycać "obce" geny. A jeśli takie doświadczenia powiodły się na zwierzętach, nie ma powodu wątpić, by nie miały udać się też na ludziach.

Niestety, jest tylko jedna trudność: uczeni wciąż nie wiedzą jakie konkretnie geny w skomplikowanej spirali DNA stymulują wzrost włosów. Jak dotąd, Pragnie Patel, genetykowi z Baylor College w Houston, udało się jedynie ustalić, że w chromosomie znajduje się atawistyczny gen, który ujawnia się u niektórych ludzi i wywołuje u nich większe owłosienie niż u małp człekokształtnych. To może być dobry trop. W sąsiedztwie tego genu mogą być też inne, które hamują lub pobudzają wzrost włosów.

Trudno powiedzieć, jak długo potrwają te badania. Prawdopodobnie o ich wynikach dowiemy się dopiero wtedy, gdy będzie już gotowa nowa metoda kuracji, którą uczeni i ich mocodawcy będą mogli opatentować. Na przykład Robert Hoffman bada geny, kodujące czynnik wzrostu, sterujący podziałem i wzrostem komórek włosów u ludzi. Powodem łysienia mogą być też defekty genetyczne, które sprawiają, że mężczyźni (a także kobiety) są bardziej wrażliwi na działania androgenów, męskich hormonów płciowych. To właśnie one powodują u wielu panów łysienie na tle hormonalnym. To one też na skutek zaburzeń hormonalnych pobudzają u części kobiet rozwój owłosienia w środkowej części ciała. Sprawiają, że włosy u nich są gęstsze i dłuższe, a na skroniach, tak jak u wielu mężczyzn - pojawia się łysienie.

Gorączka pomaga zwalczyć chorobę

Są ludzie, dla których nawet niewielka gorączka jest źródłem niepokoju o własne zdrowie, i tacy, którzy całkowicie bagatelizują ten objaw. Jakie zachowanie jest prawidłowe; czy nasz organizm może mieć z gorączki korzyści, czy straty?

Prawidłowa temperatura naszego ciała wynosi około 36,6 st. C i jest niezależna od temperatury otoczenia. W mózgu znajduje się ośrodek utrzymujący temperaturę na stałym poziomie - mamy więc swój "termostat". Gdy temperatura otoczenia jest niska, odczuwamy to jako chłód lub zimno, na całym ciele pojawia się gęsia skórka, potem dreszcze, rozglądamy się za ciepłym swetrem albo biegamy aby się rozgrzać w ruchu. Ciepło wytworzone przez pracę mięśni w czasie ruchu lub przez ich skurcze podczas dreszczy pozwala na utrzymanie temperatury naszego ciała na jednakowym poziomie.

Są sytuacje, w których równowaga termiczna zostaje zakłócona i temperatura ciała rośnie powyżej 37 st.C. Jest to stan podgorączkowy, a powyżej 38 st. C to już gorączka. Najczęstszą przyczyną gorączki są infekcje wirusowe albo bakteryjne.

Drobnoustroje chorobotwórcze po wniknięciu do organizmu produkują substancje toksyczne, na które reaguje nasz układ immunologiczny. Komórki odpornościowe po zetknięciu z toksynami produkują czynnik nazywany interleukiną I, który działa na ośrodek termoregulacji w taki sposób, że nasz "termostat" przestraja się na wyższą niż zwykłe temperaturę. Organizm produkuje i gromadzi ciepło, a w praktyce odczuwamy zimno i dreszcze. Przy wyższej temperaturze układ odpornościowy produkuje więcej przeciwcial zwalczających drobnoustroje, co powoduje szybsze opanowanie infekcji. Rozszerzają się też drobne naczynia krwionośne i przeciwciała łatwiej docierają do drobnoustrojów. Tak więc gorączka ułatwia zadanie komórkom odpornościowym i pozwala szybciej zwalczyć infekcję.

My natomiast staramy się za wszelką cenę ją zwalczyć, zamiast wykorzystać jako sprzymierzeńca w walce z zakażeniem. Zdarzają się również sytuacje, w których gorączka, zwlaszcza wysoka, jest niekorzystna dla naszego zdrowia. Dlatego też każdy przypadek wystąpienia gorączki powinien być oceniony przez lekarza, gdyż jedynie on jest w stanie zdecydować, czy w danym przypadku należy z nią walczyć, czy nie. Zdarzają się sytuacje, w których zdecydowanie należy dążyć do obniżenia zbyt wysokiej temperatury. Jest ona niebezpieczna dla osób starszych, ludzi z chorobami serca, z nadciśnieniem tętniczym, gdyż przy wyższej temperaturze wzrasta tętno i ciśnienie krwi, co dodatkowo obciąża układ krążenia. Również u niemowląt i małych dzieci, zwlaszcza, gdy temperatura osiągnie 38 st. C, powinniśmy ją obniżyć, gdyż mogą pojawić się drgawki gorączkowe.

Z reguły temperatura wyższa niż 38 st. C jest wskazaniem do zastosowania leków przeciwgorączkowych. Leki przeciwgorączkowe mają postać tabletek, czopków lub zastrzyków. Dodatkowo możemy stosować zimne okłady na czolo. Jeśli leki dzialają skutecznie, temperatura powinna się obiżyć, czego przejawem są poty. Należy pamiętać, aby zmienić wtedy choremu pościel i piżamę. Jeśli podejrzewamy, że mamy gorączkę, zmierzmy temperaturę dwa razy przed wizytą u lekarza, gdyż pojedynczy pomiar może być błędny. Termometr należy trzymać pod pachą 10 minut. U dzieci najlepiej dokonać pomiaru w odbycie pamiętając, że temperatura mierzona tam jest o ok. 1 st. C wyższa. Zawsze w przypadku gorączki należy zgłosić się do lekarza, który określi jej przyczynę i zaleci leczenie.

Nie walczmy z gorączką w przypadku banalnych infekcji wirusowych i przeziębień - jest wtedy naszym najlepszym lekarstwem.

Zawałowe bakterie

Choroba wieńcowa, prowadząca do zawałów serca, może się rozwijać pod wpływem infekcji bakteryjnej. Tak podejrzewają specjaliści z LDS Hospital w Salt Lake City w Utah. Jeśli potwierdzą się ich przypuszczenia, w przyszlości miażdżycę można byłoby leczyć za pomocą antybiotyków, podobnie jak inne tego typu infekcje. Głównym podejrzanym są chlamydie, bakterie, które wywołują m.in. zapalenie płuc, a także reumatyzm. Hipoteza ta wydaje się niewiarygodna, ale już przed kilku laty pojawiło się podejrzenie, że choroba niedokrwienna serca może być związana z infekcją wirusową. Do dziś nie udało się tego potwierdzić, uczeni stali się jednak bardziej ostrożni w ocenach. Jak oświadczył tygodnikowi "Financial Times" prof. Joseph Muhlstein z Utah, po tym, jak okazało się, że wrzody mogą wywoływać bakterie, lepiej niczego już z góry nie wykluczać.

Na razie wiadomo tylko tyle, że uczeni z Utah u 90 pacjentów wykryli znaczne ilości bakterii w zlogach tłuszczowych, jakie odkładają się na ścianach naczyń wieńcowych serca i z czasem doprowadzają do znacznego ich zwężenia i zablokowania. Infekcję uczeni wykryli po zbadaniu złogów usuniętych za pomocą aterektomii. Nie ma jednak pewności, czy są one przyczyną, czy tylko skutkiem rozwoju choroby. Specjaliści mają zatem nadzieję, że wątpliwości te wyjaśnią badania na zwierzętach, których naczynia wieńcowe zostaną zainfekowane bakteriami. Lekarze przez wiele lat odrzucali podejrzenie, że wrzody żołądka i dwunastnicy mogą wywolywać bakterie. Dziś nie ma co do tego wątpliwości, pozostaje tylko kwestia właściwego dobrania leków. Uczeni podejrzewają nawet, że bakterie H. Pylorii mogą też wpływać na rozwój raka żołądka. Po raz kolejny okazało się, że w medycynie niczego nie można być pewnym.

Cukrzyca
cichy morderca

Na całym świecie jest co najmniej 100 mln osób chorych na cukrzycę, ale zdaje sobie z tego sprawę tylko połowa. Tylko ok. 10 mln diabetyków musi regularnie stosować insulinę, która ratuje im życie. Pozostali cierpią na tzw. cukrzycę typu II, która przez wiele lat może nie wywoływać poważniejszych objawów. Ujawnia się często, gdy leczenie jest już utrudnione, pojawiają się zaburzenia wzroku, dochodzi do uszkodzenia nerek, zakłócenia pracy serca i udaru mózgu.

Ponad połowa mężczyzn dotkniętych chorobą powyżej 50. roku życia cierpi na impotencję. Niektórzy dopiero wtedy dowiadują się, że są poważnie chorzy.

Cukrzyca nazywana jest "cichym mordercą", a wraz z takimi zaburzeniami, jak nadciśnienie, podwyższony poziom lipidów oraz otyłość, zaliczana jest do tzw. zabójczego kwartetu. Jak wykazały badania, wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że są chorzy, ale nawet po wykryciu cukrzycy nadal niewiele o niej wiedzą, nie leczą się, a co więcej - nie mają zapewnionej właściwej opieki medycznej - choroba ta nie jest wykrywana nawet u tych pacjentów, którzy trafili do szpitala z powodu np. chorób serca - mówi Claresa S.Leveten, szef oddziału diabetologii Washington Hospital Center.

W Stanach Zjednoczonych jest 16 mln osób z cukrzycą, ale wie o tym tylko połowa. Ludzi otyłych, bez względu na kolor skóry, spotyka się tu na każdym kroku. Badania prowadzone przez amerykański Narodowy Instytut Zdrowia w ramach słynnego już DCCT (The Diabets Control and Complication Trial) wykazały, że ścisla kontrola poziomu cukru we krwi przez chorych, którzy muszą wstrzykiwać sobie insulinę, znacznie zmniejsza (o 39-76%) ryzyko wieloletnich powikłań cukrzycy, jak pogorszenie wzroku, uszkodzenie nerwów czy nerek. Teraz okazuje się, że podobnie jest u chorych z cukrzycą typu II (nieinsulinozależną).

Jak podkreśla Frank Vinicor, jednym z najważniejszych ustaleń tych badań jest, że jakakolwiek poprawa kontroli poziomu cukru daje chorym korzyści. Kłopot polega na tym, że niewielu z nich chce się dostosować. Cukrzyca najczęściej występuje właśnie u ludzi otyłych, czyli z nadwagą przekraczającą 20%. Stanowią oni 90% diabetyków z cukrzycą typu II. W USA tak dużą nadwagę ma 58 mln ludzi, ponad 30% społeczeństwa. Przeważają otyłe kobiety, ale ogólna liczba ludzi otyłych wzrasta z roku na rok. U wielu osób skłonność do tej choroby jest dziedziczna, ale specjaliści nie mają wątpliwości, że główną rolę odgrywa też styl życia - zła dieta i mało ruchliwy tryb życia. Ale jak wykazują badania, wystarczy o 10-20% zmniejszyć wagę ciala, by ryzyko powikłań zmniejszyło się aż o 40-60%.

Leczenie wodą

W pogoni za zdrowiem szukamy nadzwyczajnych leków, zapominając o prostych i skutecznych sposobach leczenia. W medycynie naturalnej leczenie wodą praktykuje się od pradawnych czasów. Medycyna naukowa też uznaje terapeutyczne właściwości zabiegów hydropatycznych, czyli wodnych. Woda wzmacnia, hartuje organizm i leczy.

Zabiegi hydropatyczne to: kąpiele zwykłe i parowe, zabiegi napotne (zawijania i wygrzewania), kompresy itp. Kąpiele wzmacniają funkcjonowanie wszystkich narządów, powodują przepływ krwi do naczyń krwionośnych skóry i dobrze działają na układ nerwowy. Lecznicze właściwości ma także regulame picie przegotowanej wody. Przy różnego rodzaju niedomaganiach wskazane jest przeprowadzenie zabiegów hydropatycznych w cyklach od 6-7 dni do 2-3 tygodni. W ten sam sposób mogą postępować osoby zdrowe, które chcą wzmocnić swój organizm.



Doskonałe wyniki zdrowotne powinna przynieść kąpiel nóg. Pomaga ona na "zimne stopy", migreny, bezsenność, szum w uszach. Do jej przeprowadzenia potrzebne są dwa wiadra. Jedno napełniamy wodą bardzo gorącą (42-45 stopni C), drugie bardzo zimną (5-10 stopni 0). Rozpoczynamy od kąpieli gorącej, po 30 sekundach zanurzamy nogi w wodzie zimnej na 15 sekund. I tak na zmianę, pięciokrotnie. Zawsze kończymy kąpiel nóg w wodzie zimnej. Jeśli zabieg przeprowadzimy prawidlowo, to nogi się zaczerwienią. Osuszamy je dokładnie i wkładamy grube skarpety, najlepiej bawełniane, a na to z owczej wełny. Możemy się położyć do lóżka (w skarpetach) i odpocząć. Możemy też przeprowadzić zmienne kąpiele rąk. Pomagają na migreny, pobudzają krążenie. ■

RoZmAiToŚcI

Pomarańcza przeciw chorobom prostaty

Grupa naukowców z Uniwersytetu Stanowego w Michigan w Ann Arbor i Uniwersytetu Wayne w Detroit po długoletnich badaniach stwierdziła, że pektyny (związki chemiczne najpospoliciej występujące w jabłku i w owocach cytrusowych) wykazują zdolność do hamowania rozwoju raka prostaty u szczurów. Badania dotyczyły pektyn otrzymywanych ze skórki pomarańczy u zwierząt, którym wstrzyknięto zawiesinę komórek raka prostaty, już w ciągu 30 dni pojawiało się około 10 ognisk nowotworowych. U szczurów, którym dodatkowo podawano roztwór pektyny z pomarańcz ogniska nowotworowe nie rozwijały się lub też pojawiały się w bardzo ograniczonej liczbie. Czy takie właściwości ma jedynie pektyna otrzymywana ze skórek pomarańczy - to również jest przedmiotem badań amerykańskich naukowców.

Śmiertelny ból zęba.

Po przebadaniu mumii egipskiej księżniczki Dżedatesankh, David Lewin, kanadyjski paleopatolog i pediatra stwierdził, że przyczyną zgonu było ogólne zakażenie wywołane przez rozległy wrzód w górnej szczęce. Uformowaniu się ropnia towarzyszyło powstanie ubytku kości szczękowej (2,5 cm średnicy). "Bez antybiotyków kobieta nie miała szans" - mówi dr Lewin. Mumię wypożyczono z Królewskiego Muzeum w Ontario, a badania prowadzono przy pomocy tomografu komputerowego, nie otwierając wspaniałego sarkofagu, w którego wnętrzu spoczywały zabalsamowane zwłoki.

Ratunek przed zawałem

Wiadomo, że obniżenie poziomu cholesterolu u osób zagrożonych chorobą wieńcową prowadzi do spowolnienia zmian miażdżycowych. Wyniki niektórych badań epidemiologicznych sugerują, że powszechnie stosowane środki ograniczające poziom cholesterolu, np. clofibrate, mogą zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworu. Grupa badaczy ze Szpitala Uniwersyteckiego w Oslo opublikowała ostatnio wyniki badań nad simvastatyną, lekiem mającym chronić przed miażdżycą, a zarazem nie wywołującym niebezpiecznych efektów ubocznych. Badania nad działaniem simvastatyny zainicjowano przed pięcioma laty, podając ten lek 4400 chorym ze wszystkich krajów skandynawskich. Okazało się, że otrzymujący go pacjenci - w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej - o 30% rzadziej doznawali ataku serca. W podobnym stopniu spadało ogólne tempo zmian miażdżycowych, mierzone liczbą pacjentów, u których niezbędne okazało się przeprowadzenie operacji typu "bypass". Simvastatyna należy do nowej generacji leków, których działanie polega na blokowaniu aktywności zlokalizowanych w wątrobie enzymów zaangażowanych w syntezę cholesterolu.

Tytoniowy smog

Spaliny samochodowe to najpoważniejsze śródło zanieczyszczenia atmosfery wielkich miast. Tlenki azotu, tlenek węgla, rozmaite węglowodory - to pozycje z długiej listy trucizn unoszących się nad wielkimi aglomeracjami, szczególnie dobrze znane obytym ze smogiem mieszkańcom Los Angeles, Paryża czy Madrytu. Okazuje się wszakże, iż zauważalny udział w skażeniu powietrza miejskiego ma także dym z papierosów. Jak się ostatnio okazało, unoszący się nad Los Angeles smog zawiera 1-1,3% dymu tytoniowego. Do takich konkluzji doszedł Glen Cass z Kalifornijskiego Instytutu Technologii, przeprowadziwszy precyzyjne pomiary zanieczyszczeń, wykorzystując do tego celu techniki chematografii i spektometrii masowej. Zawartość zanieczyszczeń trafiających do atmosfery za sprawą palaczy można było oszacować na podstawie analizy stężenia w powietrzu węglowodorów, które wchodzą w skład wosku znajdującego się w liściach tytoniu.

Chemiczna skaza

Jeśli wierzyć badaniom francuskim, których wyniki opublikowano w "New England Journal of Medicine", liczba plemników męskich przypadających na każdą ejakulację stale się obniża. Badania obejmują ostatnie 20 lat. Wynika z nich, że liczba plemników w spermie obniżyła się średnio z 90 mln na milimetr sześcienny w 1972 r. do 60 mln w 1993 r., a ich ruchliwość zmalała o 10%. Testy porównawcze przeprowadzono w paryskim Centrum Badania i Konserwacji Jaj i Spermy Ludzkiej, istniejącym od 1972 r. Pod uwagę wzięto 1500 dawców spermy w wieku od 19 do 59 lat.

Na międzynarodowej konferencji w Kopenhadze badacze wyrazili przypuszczenie, że pogorszenie jakości spermy męskiej może być powodem obserwowanego zwiększenia liczby chorych na nowotwory jąder, a także częstszego przychodzenia na świat noworodków płci męskiej z deformacjami genitaliów. Prof. Pierre Jouannet, szef paryskiego centrum przypuszcza, że przyczyną tych zmian degeneracyjnych mogą być chemiczne zanieczyszczenia środowiska substancjami działającymi w sposób zbliżony do kobiecego hormonu estrogenu. Wiadomo skądinąd, że podwyższony poziom estrogenu u kobiet w ciąży źle wpływa na kształtowanie się jąder u płodów męskich. ■

Chroniczne zmęczenie najczęściej wykrywane jest u Amerykanów, ale są podejrzenia, że szerzy się ono także w innych krajach, m.in. w Europie. Mimo to choroba nie jest poważnie traktowana przez większość lekarzy. Dolegliwości wielu pacjentów przyjmowane są z przymrużeniem oka, mimo zapewnień, że ich samopoczucie jest fatalne. Tymczasem już co czwarty pacjent leczony jest z powodu zaburzeń psychosomatycznych, a starzenie się i narażenie na stresy stają się najważniejszymi problemami współczesnej medycyny. Wielu specjalistów zgadza się z opi-



Chroniczne zmęczenie plagą

nią, że XXI w. będzie przede wszystkim wiekiem medycyny psychosomatycznej.

Kłopot polega na tym, że chroniczne zmęczenie mogą wywołać wirusy, których nie udało się jeszcze zidentyfikować. Jak na razie nikt tego nie wie. Jednym z podejrzanych jest wirus Epsteina-Barra, którym prawdopodobnie zakażona jest większość ludzi. Przeważa jednak pogląd, że hipoteza ta jest mało prawdopodobna. Ale trzeba liczyć się z tym, że gdyby się potwierdzila, mielibyśmy do czynienia z jednym z najgroźniejszych zarazków, jakie udało się wykryć w ostatnich latach, obok AIDS czy prionów wywołujących chorobę szalonych krów.

Do zbadania tego zagadnienia w latach 80. wyznaczeni zostali dwaj uczeni z Centrum Kontroli Chorób (CDC) w Atlancie. Szybko doszli oni do wniosku, że nie ma mowy, by pojawiło się jakieś nowe zagrożenie. Dr David Bell z Nowego Jorku oraz Elainede Preitas poszukiwali nawet nowego wirusa, ale bezskutecznie. Od 10 lat naplywają jedynie sygnaly, że chroniczne zmęczenie atakuje coraz więcej ludzi bez względu na wiek, pochodzenie i wykształcenie. Czyżby chodziło o nową falę zbiorowej histerii?

Trudno powiedzieć. Jednym z podejrzanych zarazków jest też drobnoustrój z grupy retrowirusów, spośród których najbardziej znany jest wirus wywolujący AIDS. Przypuszczenia te nie potwierdzily się, ale są doniesienia, że choroba czasami atakuje ludzi, którzy często stykają się ze sobą. Nie można zatem wykluczyć, że powodem może być jakaś zagadkowa infekcja. Taką też sugestię wysunęła autorka książki "Osler's Web" Hillary Johnson, dziennikarka zajmująca się problemami zdrowia i medycyny.

Tuż po ukazaniu się na rynku wydawniczym pojawiła się nowa hipoteza, która może mieć przełomowe znaczenie w badaniach nad chronicznym zmęczeniem. Specjaliści z uniwersytetu Johna Hopkinsa zauważyli, że schorzenie to dość często występuje u tych osób, które cierpią na obniżone ciśnienie krwi, doprowadzające czasami do omdleń. Dolegliwości te mijały lub ulegały znacznemu złagodzeniu po zastosowaniu leków oraz diecie sprzyjającej podniesieniu ciśnienia tętniczego.

ADWENTYŚCI nie chorują na raka

Boimy się raka, ale łudzimy się, że uda nam się go uniknąć, a poza tym nie bardzo wierzymy w istnienie skutecznych sposobów zapobiegania tej chorobie. Niech wobec tego przekonają nas przykłady Finlandii czy Szwecji, w których dzięki stosowaniu profilaktyki znacznie zmniejszyła się umieralność z powodu chorób nowotworowych. Korzystajmy też z doświadczeń ludzi żyjących wśród nas, którzy dzięki przestrzeganiu odpowiednich zasad rzadko zapadają na te choroby. Są wśród nich np. Adwentyści Dnia Siódmego. Preferują oni kuchnię jarską, unikają środków pobudzających, takich jak alkohol, kawa, tytoń, charakteryzuje ich przy tym duża równowaga psychiczna, wypływająca ze ścisłego poddania się regułom biblijnym. Dlatego też zachorowalność na raka jest wśród nich 3-4- krotnie niższa niż u ludzi wywodzących się z innych środowisk.

Jeśli chcemy ustrzec się przed chorobami nowotworowymi, przestrzegajmy sprawdzonych już sposobów, o których pisaliśmy już wielokrotnie na naszych łamach:

- Właściwie się odżywiać. Ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, produktów wędzonych, solonych, długo smażonych, konserwowanych. Używać przy sporządzaniu potraw jak najmniej soli. Zmniejszyć do minimum spożywanie cukru, słodyczy i wszelkich słodkich potraw, a także naturalnej kawy. Zwiększyć spożycie produktów bogatych w błonnik i witaminy A, C i E (razowy chleb, otręby, grube kasze, owoce i warzywa niezbyt intensywnie nawożone).
- Odżywiać się umiarkowanie. Nadmierne, systematyczne przejadanie prowadzi do otyłości, która zwiększa ryzyko chorób nowotworowych.
- Ograniczyć do minimum picie alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego, zrezygnować z palenia tytoniu.
- Unikać nadmiernych napięć psychicznych. Jest to trudny do spełnienia warunek, ale możliwy, jeśli będziemy pamiętać, że życzliwość między ludźmi i dobry nastrój działają lepiej niż lekarstwo.

Ważne jest również profilaktyczne przeprowadzanie badań. U kobiet będą to badania cytologiczne, a także samokontrola, czyli sprawdzanie piersi, pod kątem podejrzanych zgrubień czy stwardnień. W przypadku stwierdzenia jakichkolwiek stwardnień należy natychmiast zgłosić się do lekarza, aby ustalić, czy jest to guzek łagodny, np. włókniak lub torbiel, czy też zmiana złośliwa. Niezwykle ważne jest też leczenie stanów zapalnych szyjki macicy, ponieważ zaniedbanie tej dolegliwości prowadzi często do zmian nowotworowych narządu rodnego.

We wszystkich chorobach, a zwłaszcza nowotworowych, wiele zależy od wczesnego rozpoznania. A to z kolei bardzo często zależy nie od lekarza, lecz od nas samych, od naszej troski o własne zdrowie, od szybkości reagowania na sygnały ostrzegawcze lub alarmowe organizmu. Do objawów, które powinny zaniepokoić, należą przede wszystkim różnego rodzaju guzki, powiększenie węzłów chłonnych, krwawienia z pochwy, z brodawki sutkowej, z dziąseł, krwawienia skórne (wybroczyny krwotoczne, plamice) lub w tkance podskórnej (krwiaki). Uwagę powinna zwrócić obecność krwi w moczu, w stolcu i plwocinie, trudności w połykaniu, występujące na przemian wzdęcia i zaparcia, pojawienie się krwawych wymiotów. Ostrzegawczym sygnałem może być chroniczny kaszel pojawiający się bez wyraźnej przyczyny, a także chrypka nie dająca się wyleczyć w ciągu 2-3 tygodni. Obserwacji wymagają znamiona. Zmiana ich wielkości, twardości, barwy, swędzenie i ból - są to objawy, na które trzeba szybko zareagować. Także długo trwające i nie cofające się po zastosowaniu prostych środków osłabienie jak i brak apetytu oraz spadek wagi ciała wymaga konsultacji u lekarza. ■



Nie pal!



Nikotyna jest trucizną, która zabija powoli. Palacze trują nie tylko siebie, ale wszystkich, którzy znajdą się w zasięgu tytoniowego dymu. Nikotyna powoduje niedobór tlenu, osłabia zmysły - wzroku, słuchu, węchu i czucia. Osłabia potencję. U kobiet jest przyczyną zaburzeń hormonalnych. Bardzo źle wpływa na układ pokarmowy, zaburza trawienie i wchłanianie witamin. Zmniejsza siły odpornościowe organizmu, uszkadza układ krążenia - dlatego nazywana jest trucizną serca i naczyń.

Jednym ze składników dymu tytoniowego jest tlenek węgla, który blokuje hemoglobinę, przenoszącą tlen w organizmie. W ten sposób dym przyczynia się do wystąpienia miażdżycy naczyń wieńcowych oraz zawału serca. Dym zawiera też substancje smołowe, które sprzyjają powstawaniu nowotworów. Rakotwórcze smoły tytoniowe występują w postaci około 30 związków! Najniebezpieczniejszy z tych substancji jest benzopiren. Rakotwórcze smoły najbardziej zagrażają płucom i oskrzelom. Związek pomiędzy rakiem tych narządów a paleniem tytoniu jest bezspornie udowodniony. W papierosach znajduje się wiele innych substancji trujących, np. cyjanowodór, zwany też kwasem pruskim, zabójczo działający na mózg. Pyły, których koncentracja w dymie papierosowym jest prawie milion razy większa niż w najbardziej zanieczyszczonym powietrzu, odkładają się w węzłach chłonnych, które przestają pełnić rolę bariery ochronnej przed zakażeniami dróg oddechowych. Paląca młodzież i dorośli są bardziej narażeni na przeziębienia, grypy i nieżyty górnych dróg oddechowych.

Dla każdego palacza najlepiej byłoby skończyć z nałogiem. Jest to możliwe, gdy towarzyszy nam silna wola oraz świadomość zysków zdrowotnych i ekonomicznych. Jeśli zaś nadal palimy, róbmy to tak, aby jak najmniej szkodzić. Ponieważ najwięcej niebezpiecznych składników kumuluje się przy niedopałku, należy wypalać papieros do połowy, a resztę odrzucać. Lepiej jest palić powoli, nie zaciągając się głęboko, nie palić na czczo, nie jeść i nie pić równocześnie z paleniem. Palacze powinni wzmacniać się witaminami oraz starać się przebywać często na świeżym powietrzu.

Groźny wirus

Nigiel Hughes, angielski naukowiec, specjalista wirusolog, twierdzi, że wirus typu C to "niebezpieczny fenomen", który może wyrządzić ludzkości więcej zła niż AIDS. Choć podejrzewano istnienie takiego wirusa już kilkanaście lat temu, dopiero mniej więcej od dziesięciu lat stał się bardziej znany. Co nie znaczy, że poznany.

- Z pewnością jest najgroźniejszy ze wszystkich typów wirusa, które powodują zapalenie wątroby - mówi dr Hughes. - O ile ryzyko zakażenia się wirusem HIV za pośrednictwem zakażonej igły wynosi jeden na sto, to wirusem C - dziesięć na sto!

Zapalenie wątroby bywa najczęściej spowodowane wirusem typu A. Wirus typu B, wywołujący tę samą chorobę, jest dużo groźniejszy. Typ G jest najbardziej bezwzględny. Liczbę jego nosicieli na świecie ocenia się na ok. 500 mln osób. Wirus typu B, ten, przed którym można się ustrzec szczepieniami, nosi w sobie 300 mln osób.

Nigdy nie wiadomo, kiedy nosiciel przemienia się w chorego. Przy tym wirus C może żyć poza organizmem nosiciela do 24 godzin i jest odporny na działanie środków odkażających. Zarazić można się wszędzie tam, gdzie następuje kontakt z krwią - u stomatologa, fryzjera, kosmetyczki.

HCV, bo tak naukowcy nazwali wirus C, może tkwić w ciele "ofiary" długie lata, nie wywołując żadnych objawów. Te niekiedy występują nagle. Okazuje się wówczas, że choroba jest w ostrym stadium. Bywa i tak, że objawy są tak nietypowe, że chory nie zwraca na nie uwagi. Bo i któż zawracałby sobie głowę sporadycznymi bólami głowy, nudnościami, bólami brzucha czy po prostu złym samopoczuciem? Kliniczne objawy klasycznego zapalenia wątroby z żółtaczką są niezwykle rzadkie.

Czy sól szkodzi?

W ciągu kilku ostatnich lat uczeni dostarczyli licznych dowodów świadczących o szkodliwości soli. Z wielu stron słychać było ostrzeżenia, że jej nadmiar prowadzi do chorób serca, nowotworów przewodu pokarmowego, a przede wszystkim nadciśnienia, groźnego ze względu na udary mózgu i miażdżycę.

Podstawą do takich wniosków bylo szereg badań z udziałem tysięcy zwierząt i ludzi. Nic dziwnego, że rząd federalny Stanów Zjednoczonych wydał zalecenie, by Amerykanie ograniczyli spożycie soli o jedną trzecią. Ta decyzja spotkała się z aprobatą nie tylko w USA; ostatnio "British Medical Journal" ("BMJ") w pelni potwierdzil jej zasadność. Niespodziewanie inny poważny periodyk "The Journal of the American Medical Association" ("JAMA") zamieścił artykuł podważający sens rządowych zaleceń. Spór o sól rozgorzał na nowo.

- Zalecenia federalne są nieuzasadnione - twierdzi Alexander Gordon Logan, kardiolog na uniwersytecie w Toronto, autor kontrowersyjnego artykułu. - Dotychczasowe badania wcale nie sklaniają do wniosku, że spożycie soli należy ograniczyć. Naukowcy od początku źle stawiali problem: zamiast mówić na co szkodzi sól, powinni sprawdzić, czy rzadsze sięganie po solniczkę rzeczywiście pomaga osobom cierpiącym na nadciśnienie.

Logan zapomniał, że tego typu badania prowadzone byly już na zwierzętach. Jesienią w czasopiśmie "Nature Medicine" opublikowano wyniki 20-miesięcznego eksperymentu na szympansach, które dostawały w pożywieniu taką ilość soli, jaką przyjmuje przeciętny Amerykanin. "Ludzka dieta" spowodowała u małp znaczne podwyższenie ciśnienia rozkurczowego i skurczowego. Uczeni zauważyli ponadto, że po sześciu miesiącach od odstawienia soli ciśnienie wracalo do normy.

Kanadyjczyk sięgnął natomiast po wyniki 56 badań przeprowadzonych na 3505 ochotnikach i stwierdzil, że ograniczenie spożycia soli nie pociągalo za sobą spadku ciśnienia krwi. Wyjątkiem byla grupa osób ze znacznym nadciśnieniem, u których pod koniec eksperymentu zanotowano niewielki spadek ciśnienia skurczowego. - Plynie z tego prosty wniosek: batalia o ograniczenie spożycia soli to gra niewarta świeczki - konkluduje Logan.

"Z całym szacunkiem dla pana Logana, jego argumenty do mnie nie przemawiają - na lamach "International Herald Tribune" dr David De Mets - specjalista z dziedziny metodyki badań klinicznych na uniwersytecie Wisconsin. - Brak im solidnych, logicznych podstaw; nawiązują do publikacji, których autorzy kładli największy nacisk na inne zagadnienia. Krótko mówiąc, nie wy-trzymują porównania z argumentami przytaczanymi przez "British Medical Journal" - twierdzi DeMets.

Grupa brytyjskich specjalistów, pracująca pod kierunkiem dr. Paula Elliotta, przeanalizowała wyniki gigantycznego, prowadzonego od 1988 r. eksperymentu, zwanego Intersalt, obejmującego 10 074 osoby z 32 państw.

- Mogę powiedzieć jedno: jemy zdecydowanie za dużo soli i płacimy za to swoim zdrowiem - przestrzega Elliott. Brytyjczycy wykazali istnienie ścisłej zależności pomiędzy ilością spożywanej soli a ciśnieniem krwi. Szczególnie podatne na działanie soli okazały się osoby po czterdziestce: dodatkowe sześć gramów powodowalo u nich pięcioprocentowy wzrost wartości ciśnienia skurczowego.

Jeszcze ćwierć wieku temu dietetycy zgodnie twierdzili, że zapotrzebowanie ludzkiego organizmu na sól kuchenną wynosi 20g na dobę. Pod koniec lat 70 pojawily się pierwsze publikacje, mówiące o konieczności ograniczenia jej spożycia. Od tego też czasu dopuszczalna dawka soli jest przez lekarzy systematycznie obniżana. Zgodnie z zaleceniami ekspertów powinno się ograniczyć jej spożycie do 6 g na dobę, co odpowiada czubatej łyżeczce do herbaty. To wciąż za dużo - uważają francuscy lekarze. Ich zdaniem dzienna dawka nie powinna przekraczać 1-2 g dla zdrowego czlowieka i 500 miligramów dla nadciśnieniowca. W praktyce oznacza to, że stosując urozmaiconą dietę nie powinniśmy w ogóle sięgać po sól: mięsa, sery, warzywa i owoce mają jej wystarczająco dużo i w pelni zaspokajają potrzeby organizmu. ■

Najgorsze jest to, że tak u dorosłych, jak i u dzieci, po ostrej fazie choroby u ponad 80% rozwija się przewlekłe zapalenie wątroby, które z kolei u 50% chorych kończy się jej marskością.

Zdaniem dr. Graema Alexandra, wirusologa pracującego w Addenbrooks Hospital w Wielkiej Brytanii, niezwykłość wirusa C tkwi w jego długim okresie inkubacji. Ryzyko pojawienia się choroby rośnie wraz z upływem czasu. Przypuszcza on nawet, że źródeł zachorowań należy szukać w... czasach drugiej wojny i wczesnopowojennych, kiedy to przeprowadzono transfuzje krwi w warunkach niewiele mających wspólnego z higieną. Być może, twierdzi ten naukowiec, pojawili się wówczas pierwsi nosiciele, którzy przekazali wirusa kolejnym pokoleniom.

Są to tylko hipotezy. Przyjmuje się, że HCV przenosi się podczas przetaczania preparatów krwiopochodnych, ukłucia skażoną igłą, a być może i drogą seksualną. W około 40 procentach przypadków nie da się jednoznacznie stwierdzić, jaka mogła być droga zakażenia.

Jak wobec tego rozpoznać chorobę? Można to stwierdzić wyłącznie na podstawie szczegółowych badań serologicznych, tj. obecności przeciwciał anty HCV. Trzeba jednak wiedzieć, że metody diagnostyczne w przypadku HCV nie są doskonałe. Dlatego i wyniki badań wciąż nie są jednoznaczne.

Cudowna C witamina

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego człowieka na witaminę C powinno być 2-3-krotnie wyższe od tego, jakie dotąd było uznawane za wystarczające. Skłaniają do tego najnowsze badania, jakie przeprowadził amerykański uczony Mark Levine. Wynika z nich, że dzienna dawka powinna wynosić 200 mg, a nie 60-80 mg, jak wcześniej sądzono. Dla zaspokojenia tych potrzeb nie trzeba jednak sięgać po witaminy w pigułkach. Wystarczy przestrzegać diety ubogiej w mięso i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a bogatej w warzywa i owoce, od dawna zalecanej przez specjalistów, jako najkorzystniejszej dla zdrowia.

Kwas askorbinowy (witamina C), obecny we wszystkich tkankach organizmu,jest niezbędny w tworzeniu kolagenu, białka będącego głównym składnikiem tkanki łącznej. Wpływa też na powstawanie ciał odpornościowych i ułatwia wchłanianie żelaza w jelitach. Awitaminoza C rzadko występuje, ale niedobory tego kwasu często dają znać o sobie u alkoholików, palaczy papierosów, ludzi starszych, źle odżywiających się, u kobiet doustnie stosujących środki antykoncepcyjne, a czasami także u niemowląt, które nie są karmione piersią (mleko matki zawiera 55 mg



witaminy C w jednym litrze, co w zupełności pokrywa dzienne potrzeby dziecka). Zapotrzebowanie na nią zwiększają też ciągłe stresy.

Braki kwasu askorbinowego objawiają się osłabieniem, pękaniem naczyń krwionośnych i zwiększoną podatnością na infekcje. Jego toksyczność jest niewielka. Występuje niemal wyłącznie na skutek zażywania bardzo wysokich dawek witaminy: rzędu kilku do kilkunastu gramów dziennie. Objawia się biegunką i stanem zapalnym żołądka oraz jelit. Większe spożycie kwasu, np. co najmniej jeden gram dziennie, u osób z tendencją do kamicy może zwiększać ryzyko tworzenia kamieni nerkowych.

Warto pamiętać, że spożywanie żywności bogatej w witaminę C zmniejsza ryzyko raka, szczególnie nowotworów żołądka i przełyku, a także choroby niedokrwiennej serca. Dowodzą tego prowadzone od wielu lat badania epidemiologiczne. Ciekawe, że w dużych dawkach kwas askorbinowy obniża syntezę kologenu, co przeciwdziała obrastaniu guzów. Jako naturalny przeciwutleniacz zmniejsza aktywność substancji kancerogennych i reaguje z wolnymi rodnikami. Niektóre badania wskazują, że przyjmowanie 1 g witaminy C u osób z hiperlipidemią może obniżyć poziom "złego" cholesterolu (LDL) bez ujemnego wpływu na "dobry" cholesterol (HDL). Ale nie ma na to dostatecznych dowodów. Specjaliści zalecają spożywanie głównie świeżych pokarmów (lub mrożonek) bogatych w witaminy. Jeśli już decydujemy się na suplementację witaminy w postaci tabletek, to najlepiej zażywać je podczas posiłków (poprawia to wchłanianie żelaza i blokuje powstawanie w żołądku szkodliwych nitrozamin). Nie ma dowodów na to, że podwyższenie dawki witaminy C zwiększa na nią zapotrzebowanie organizmu. Nie ma zatem niebezpieczeństwa powstania "sztucznego szkorbutu" po nagłym przerwaniu kuracji megawitaminowej.



NOWINKI ZDROWOTNE I KOSMETYCZNE

ZACHOWAJ TE CZTERY STRONY!!!

BACK TO NATURE, INC.

BULK RATE
U.S. POSTAGE
PAID
PERMIT NO. 4919
CHICAGO, IL

3101 N. MILWAUKEE
CHICAGO, IL 60618
(312) 463-5758

5556 W. BELMONT
CHICAGO, IL 60632
(312) 481-0036

5098 S. ARCHER
CHICAGO, IL 60638
(312) 735-4401

5627 N. MILWAUKEE
CHICAGO, IL 60646
(312) 631-1517

5898 S. ARCHER
CHICAGO, IL 60638
(312) 582-8568

269 DUNDEE RD.
WHEELING, IL 60090
(847) 520-5285

Skompletowaliśmy kolekcję niezwykłych produktów, z którymi chcemy Cię zapoznać i zachęcić do ich stosowania dla Twojej urody i lepszego samopoczucia. Nabyć je można przez pocztę i wszystkie one mają pełną gwarancję firmy Back To Nature, Inc.

SAMBUCOL

Bezpieczne i skuteczne zwalczanie wirusów



W przypadku grypy, kataru, przeziębienia lub innych dolegliwości powodowanych przez wirusy, sięgnij po **Sambucol,** oryginalny, opatentowany izraelski preparat z jagód czarnego bzu. **Sambucol** jest jedynym produktem z jagód czarnego bzu, który został przebadany, znormalizowany i poprzez badania laboratoryjne i kliniczne udowodniono jego skuteczność.

Preparat ten jest bezpieczny i całkowicie naturalny. Dostępny jest w postaci smacznego syropu i pastylek do ssania.



4 uncje (20 ml) – $12.89
4 oz. (preparat bez zawartości cukru) – $12.89
16 pastylek do ssania – $12.89

Po bezpłatną kopię ulotek informacyjnych pisz na adres:

BACK TO NATURE
5627 N. Milwaukee Ave.
Chicago, IL 60646
lub dzwoń:
(312) 463-5758

DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWOŃ   **(312) 463-5758 lub (800) 814-3700**



BACK TO NATURE, INC.



HERPANACINE

Dla pięknej skóry... od wewnątrz!

- Unikalny, nowoczesny i kompletny środek naturalny, który, gdy przyjmowany regularnie, daje w efekcie piękną, zdrową skórę... od wewnątrz.
- Spreparowany holistycznie, usuwa toksyny, oczyszcza warstwy skórne, równoważy układ nerwowy i całą chemię organizmu, wzmacniając jednocześnie układ odpornościowy w celu zwalczania chronicznych stanów skórnych i infekcji.
- Silnie działająca kombinacja Beta-Karotenu-A, Lizyny-L, Tyrazyny-L, Witaminy E, selenu, Mniszka lekarskiego, Turzycy piaskowej, Astragalusa, Ligustrum i Jeżówki purpurowej w łatwych do przyjęcia 100 kapsułkach w słoiczku.
- Przyjmowany kumulacyjnie – im dłużej przyjmowany, tym bardziej skuteczny w utrzymywaniu ogólnego zdrowia i zwalczaniu bolesnych, brzydkich, chronicznych wirusowych i bakteryjnych stanów skórnych, a także w celu zapobiegawczym.
- Ten rewelacyjny preparat, dzieło dr. Wayne Diamon'a oddziaływuje na cały organizm, mając na celu **zdrowienie, zapobieganie i dobre samopoczucie.**
- Zdrowy organizm i zdrowa, piękna skóra, oto czemu służy preparat Herpanacine.

100 tabl. – $19.99 • 200 tabl. – $36.99

- Oto krótka pochwała preparatu Herpanacine: Moja skóra poprawiła się o 100%. Cysty na twarzy zniknęły w ciągu kilku miesięcy. „Jestem estetyczna". *Elizabeth F. z Wildwood, N.J.*
- „Zniknęły wszelkie ślady po pokrzywce. Wszystko jest jasne i dzień jest pełny. Dziękuję za Herpanacine". *Theresa C. z Waterbury, CT*
- Skóra znacznie się poprawiła. Szkoda, że nie znałam Herpanacine, gdy byłam nastolatem. Dziękuję za zlikwidowanie trądzika. *Rita N. z Shamrong, N.J.*
- Preparat Herpanacine wyleczył mnie z egzemy atopowej, z powodu której cierpiałem od 4-ch lat. Próbowałem wszelkich metod, nic nie pomagało. Wasz produkt pomógł mi wspaniale. *Steve D., Ph.D. z Ashville, NC*
- Herpanacine jest wspaniały. Jestem bardzo zadowolony z rezultatów. Mam ładną skórę i minęły ataki półpaśca. Nawet łokcie się poprawiły. *Francine C. z Vandergrift, PA*
- „Nie mam już opryszczki na ustach, co chyba jest cudem! Nie choruję na grypę, przeziębienie etc., gdy przyjmuję Herpacine". *Anna R. z Cuyahoga Falls, OH*



HEALTHY HORIZONS

Multi-witaminy z oksydantami

NIE ZACZYNAJ DNIA BEZ NICH!

- Healthy Horizons, to nowoczesny, silny preparat zrównoważony synegetycznie dla maksymalnej absorbcji.
- Bogaty w ważne witaminy, zioła, sole mineralne i super utleniacze!
  Może być przyjmowany razem z **Herpanacine** lub bez niego w celu pobudzania organizmu dla najlepszego funkcjonowania.
- Równoważy, delikatnie oczyszcza, odżywia i pobudza energię dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia.
- 120 kapsułek starcza na 120 dni. Użytkownicy twierdzą, że każde opakowanie daje nowy napływ energii i siły życiowej.
- Kapsułki Healthy Horizons powinny stać się ważnym elementem całkowitego programu odżywczego.

120 kaps. – $17.99

BACK TO NATURE, INC.



ASTRAGALUS: unikalne zioło

Należący do rodziny roślin strączkowych **Astragalus** membranaceus jest w Chinach jednym z najczęściej używanych środków uzupełniających dietę, jak również i środkiem leczniczym. Specjaliści w dziedzinie ziołolecznictwa nazywają go adaptogenem, rodzajem nietoksycznej, naturalnej substancji, która pomaga organizmowi utrzymać normalną równowagę zdrowia i normalnego funkcjonowania. „Wytwarza energię i przywraca równowagę" – oto główna cecha **Astragalusa**. Chińczycy często trzymają go w pojemniku z wodą, aby tonik zawsze był skuteczny.

Analiza wykazuje, że **Astragalus** zawiera polisacharydy, monosacharydy, flawonoidy, alkaloidy, w tym cholinę i betainę, kwas foliowy, różne aminokwasy, mukoitynę, klej roślinny, celulozę, pierorhizę i czternaście pierwiastków śladowych, w tym selen, cynk, żelazo, etc. W tradycyjnej chińskiej medycynie stosowany on jest ze względu na następujące jego działanie:

1. Wzmacnia odporność na choroby. Wywiera on pewne hamujące działanie na molekularne zmiany patologiczne powodowane przez wirusy, zwiększa wzrost plazmy komórkowej, pobudza syntezę antyciał i buduje odporność organizmu.

2. Opóźnia proces starzenia i sprzyja wydłużaniu okresu życia. Opóźnia naturalny proces starzenia się diploidalnych blastocytów (komórek zarodkowych) przedłużając o jedną trzecią okres życia tych komórek.

3. Powiększa energię organizmu. Sprzyja metabolizmowi surowicy i protein wątrobowych, pobudza wzrost antyciał, zwiększa ilość białych ciałek krwi, wzmacniając w ten sposób odporność na wirusy. Pobudza również wytwarzanie interferonu.

4. Jest moczopędny, usuwa toksyny, obniża białkomocz i leczy choroby nerek.

5. Hamuje wydzielanie soków trawiennych, redukuje kwasy żołądkowe, pomagając w ten sposób w leczeniu wrzodów żołądkowych.

6. Jest środkiem tonizującym serce. Oddziaływuje nawet na niewydolność serca z powodu zatrucia lub wyczerpania.

7. Chroni wątrobę i łagodzi uszkodzenia wątroby, powodowane przez slylbenmydynę.

8. Jest pomocny przy impotencji i oziębłości płciowej.

Liczne badania naukowe potwierdzają wartości medyczne **Astragalusa**.

Ostatnio właściwości **Astragalusa** wzmacniające odporność, zwróciły na siebie uwagę uczonych i lekarzy, którzy zaczęli używać go w eksperymentach leczenia AIDS. Uważa się go za jedno z najbardziej obiecujących ziół.

100 kaps. – $8.95

ZAUFAJ MI

Intymne chwile, to właśnie to. Nie ma wtedy nic lepszego na świecie. Lepszego dla ciebie, lepszego dla twoich przyjaciół (ja sam zawsze jestem o wiele milszy po takich rozkosznych wybrykach), lepszego dla twojej pracy, a szczególnie lepszego dla twojego kochanka (kochanki). Można powiedzieć, że dobry seks przypomina magiczną pigułkę, która sprawia, że wszystko staje się troszkę lepsze.

I okazuje się, że jest taka magiczna pigułka przeznaczona szczególnie dla panów, która nie tylko uwypukla ich męski instynkt, ale również chroni i przyczynia się do dobrego zdrowia ich prostaty.

Polecamy państwu nowy produkt, MALE FUEL, który zawiera w sobie pewne składniki, które od wieków znane były jako afrodyzjaki w połączeniu z najnowszymi naukowo opracowanym odżywczym uzupełnieniem, który sprawia, iż mężczyzna zachowuje zdrowie i jest aktywny.

Witamina E, która jest składnikiem preparatu MALE FUEL, jest nie tylko antyutleniaczem, który zapobiega utlenianiu LDL (złego cholesterolu) we krwi, obniżając w ten sposób ryzyko arteriosklerozy (stwardnieniu tętnic), która jest ważniejszą przyczyną impotencji, ale również pomaga organizmowi w zapobieganiu raka prostaty.



Występujący w dużych ilościach w surowych ostrygach cynk (występujący również w MALE FUEL), potrzebny jest dla syntesy testosteronu, co wyjaśnia, dlaczego ostrygi określane są często jako afrodyzjaki, jak również ważny jest dla zdrowia prostaty. Dodatek witaminy B-6 do tyrozyny-L, powoduje przemianę tyrozymy z dopa na dopaminę. Dopa-L stosowana jest w leczeniu choroby Parkinsona. U pacjentów, którzy przechodzą leczenie przy pomocy dopa-L, zaobserwowano zwiększony popęd seksualny. Dopa-L jest również silnym afrodyzjakiem.

Tyrozyna i witamina B-6, cholina i witamina B-5 są prekursorami i synergistami w biochemii przekaźników nerwowych i mają związek z rozbudzeniem i erekcją. Znajdują się oczywiście wśród składników preparatu MALE FUEL.

60 kaps. – $17.95 • 120 kaps. – $33.95

Różana herbatka dobra na wszystko

Na przetwory i leki z róży należy wybierać owoce dojrzałe, jeszcze twarde, o zabarwieniu intensywnie pomarańczowo-czerwonym i jasnoczerwonym. Ze zbiorem owoców nie czekamy do jesieni, bo nadmarznięte i miękkie są uboższe w witaminę C, nadają się tylko na wino. Z owoców różanych robi się najzdrowsze w świecie przetwory. Oczyszczone z resztek kwiatu można je suszyć w temp. 67-70 st. C w całości lub lepiej tylko sam miąższ, po odrzuceniu twardych pesteczek i drażniących włosków. Uzyskany susz dobrze jest sproszkować, np. w maszynce do mięsa z niezbyt gęstym sitkiem. Wtedy otrzymujemy bardziej wydajny, lepiej zaparzający się proszek różany. Owoce róży mają w 100 g miąższu przeciętnie 600 mg witaminy C, róży pomarszczonej nawet ponad 800 mg! Okazuje się, że wystarczy zjeść 2-3 małe owoce różane, by pokryć całodzienne zapotrzebowanie na tę witaminę (cytryna ma tej witaminy od 30 do 70 mg). Zawierają też witaminy: B2, E, K, P, kwas foliowy (wit. z grupy B), kwasy organiczne, garbniki, białka, cukry, antocyjany, glikozydy (które działają uspokajająco), magnez (120 mg), żelazo, potas, wapń, siarkę itp.



Owoce różane (przede wszystkim dzięki dużej zawartości witaminy C) zapobiegają miażdżycy, zawałom serca, zaburzeniom w trawieniu, zatruciom. Są łagodnym lekiem moczopędnym. Herbatka z owoców różanych łagodzi zdenerwowanie, pomaga w przezwyciężeniu bezsenności, przemęczeniach fizycznych i umysłowych, dodaje sił witalnych, poprawia samopoczucie. Ale przy bezsenności trzeba ją popijać systematycznie, co najmniej na 1-2 godziny przed snem. Róża leczy też awitaminozy, zaparcia. Zapobiega wewnętrznym krwawieniom. W przeziębieniach nie ma lepszego leku rozgrzewającego jak wino różane. Owoce róż stosuje się często w schorzeniach dróg żółciowych i wątroby. To właśnie z nich wyrabia się znane i cenione leki ziołowe, jak neocardina, cholesol, a także mieszankę ziołową cardiosan.

Herbatka różana. Łyżeczkę sproszkowanego suszu z owoców różanych sypiemy do szklanki, zalewamy wrzątkiem, dodajemy dosyć gruby plasterek obranego owocu kiwi i przykrywamy spodeczkiem na 10-15 minut. Kto nie ma kiwi, może zastąpić je plasterkiem cytryny. Taką herbatkę powinni popijać ci, którzy mają kłopoty z sercem lub cierpią na nerwicę.



W okresie dojrzewania, który u dziewcząt rozpoczyna się między 11. a 15. rokiem życia, a u chłopców między 13. a 15. wraz ze zmianami zachodzącymi w organizmie, zmienia się także skóra. Dzieje się tak pod wpływem rozpoczynających działanie hormonów. U wielu młodych ludzi obdarzonych przez naturę dużą ilością występujących w skórze gruczołów łojowych, które ją natłuszczają i w ten sposób chronią przed szkodliwym wpływem wielu czynników zewnętrznych, zaczynają się poważne kłopoty. Gruczoły te pracują wydzielając duże ilości łoju. Skóra przybiera wówczas szarożółtawy kolor, jest błyszcząca, jakby pokryta cienką warstewką tłuszczu. Pory skóry pod wpływem nadmiernej ilości łoju rozszerzają się, pojawiają się zaskórniki. Często też występują na skórze zmiany ropne. Łój jest bowiem doskonałą pożywką dla bakterii beztlenowych, które rozwijają się w głębi porów skórnych, wywołując opryski ropne.

Kłopoty nastolatek

Zmian tych nie wolno lekceważyć, uważając, że stan ten po jakimś czasie minie. Zaniedbane zmiany trądzikowe mogą bowiem doprowadzić skórę do ruiny. Trzeba będzie wówczas dla jej ratowania zastosować długą kurację. Ważne jest, aby zmianę skóry normalnej, tj. skóry dziecka, w skórę tłustą uchwycić w porę i zastosować odpowiednią pielęgnację, nie dopuszczając do dalszych, głębszych i poważniejszych następstw. Zmiany te najczęściej zachodzą na środkowej części twarzy - na czole, w okolicach nosa oraz na brodzie. W okresie tym należy zwrócić baczniejszą uwagę na dietę oraz przestrzegać bezwzględnej higieny skóry. Nasilenie łojotoku zwiększają ostre przyprawy dodawane do potraw, ocet, musztarda, tłuszcze zwierzęce oraz czekolada. W codziennym pożywieniu powinny znaleźć się w dużych ilościach warzywa, owoce, jogurt, kefir i gruboziarniste ciemne pieczywo. Wszystkie te produkty zmniejszają wydzielanie łoju. W zabiegach higienicznych nie wystarczy mycie twarzy nawet specjalnym mydłem. Skórę należy zmywać dwa razy dziennie, rano i wieczorem, preparatem antybakteryjnym. Ma on postać płynnego żelu, który oczyszcza nie tylko powierzchnię skóry, ale także jej pory. Odczyn tego preparatu, czyli pH powinien wynosić 5,5 do 6,5. Ten stopień kwasowości odpowiada bowiem odczynowi ochronnego płaszcza skóry.

Następnym kosmetykiem, który należy stosować nawet trzy razy w ciągu dnia, jest tonik. Powinien on zawierać ekstrakty z: rozmarynu, szałwi, pięciornika, tymianku, leszczyny oraz witaminę B5. Nie powinien natomiast występować w nim alkohol. Tonik hamuje pracę gruczołów łojowych, zmiękcza naskórek i rozjaśnia cerę. Dalszym kosmetykiem pielęgnacyjnym jest krem. Krem także ogranicza pracę gruczołów łojowych, ściąga poza tym pory skóry, wzmacnia tkankę łączną i łagodzi wszelkie ewentualne podrażnienia. Dwa, trzy razy w tygodniu warto też stosować maseczki ziołowe ze skrzypu, czarnego bzu lub krzemowe. Raz w tygodniu zaś należy robić peeling, który głęboko oczyszcza skórę, zmniejsza zaleganie łoju oraz wybiela utlenione zakończenia zaskórników. Dziewczęta z cerą trądzikową mogą stosować kosmetyki upiększające, ale przeznaczone właśnie do tego typu skóry. Kosmetyki te, obok właściwości tuszujących mankamenty cery, zawierają substancje antybakteryjne oraz ograniczające pracę gruczołów łojowych. Jest to zazwyczaj puder w emulsji, który powinien być trochę jaśniejszy od karnacji skóry.

Bywa też i tak, że mimo stosowania tych wszystkich kosmetyków, trądzik nie zmniejsza się, lecz wręcz przeciwnie: obejmuje dalsze partie skóry. Wówczas pomóc może tylko lekarz dermatolog specjalizujący się w leczeniu trądziku. Może on zastosować kurację kwasem witaminy A, a w cięższych przypadkach włączyć antybiotyki (trądzik grudkowo-krostkowy lub ropny). Gdy stan skóry poprawi się, tzn. ustąpi stan zapalny, normalny wygląd cery można przywrócić specjalnymi zabiegami w gabinetach kosmetycznych.

Trądzik młodzieńczy

Młodzi ludzie nierzadko obserwują u siebie nasilone objawy trądziku w chwili dużego zdenerwowania, na przykład w czasie sesji egzaminacyjnej, a nawet... przed upragnioną randką. Zdaniem dermatologów, przeżywane stresy przyczyniają się do rozwoju tej choroby w takim samym stopniu, jak zaburzenia hormonalne, zła dieta i bakterie. Mówiąc najkrócej, stan napięcia nerwowego działa pobudzająco na gruczoły łojowe, co często prowadzi do łojotoku i przerostu samych gruczołów. Rozmiary w dużej mierze zależą od tego, jak szybko udaje się opanować stres. Ważne jest i to, aby nie pogarszać stanu cery źle przeprowadzonymi zabiegami higienicznymi - nieprzestrzeganie zasad higieny w czasie oczyszczania twarzy często kończy się rozprzestrzenieniem bakterii ropnych i tworzeniem się nowych ognisk ropnych.

• W przypadku trądziku, jeśli jest to konieczne, poproś lekarza o radę, jakie łagodne środki uspokajające (tylko ziołowe) możesz przyjmować w celu wyciszenia nerwów. Postaraj się też zapanować nad własnymi emocjami poprzez proste techniki relaksacyjne, takie jak wykonywanie głębokich oddechów w chwili szczególnego zdenerwowania czy wieczorna medytacja.

• Trądzik młodzieńczy leczy się również farmakologicznie. Zastosuj kurację na bazie witaminy A (kremy, toniki, żele), która wpływa hamująco na czynności wydzielnicze gruczołów łojowych.

• Nie objadaj się słodyczami i tłustymi potrawami.





korzenie miłości

Ludzka psychika jest bardzo skomplikowana. W przyjaźni i miłości niczego nie można być pewnym. Uczucia te rządzą się własnymi prawami.

Najbardziej nieuchwytny jest moment pierwszego spotkania i moment zakochania się. Najlepiej potrafią to wyrazić poeci.

W powstawaniu uczuć niewątpliwie ogromną rolę pełni umiejętność empatii czyli wczuwania się w nastroje innych ludzi i odczytywania myśli. Coś jest w tym, żo od pierwszego spotkania wiemy, kto budzi w nas sympatię i w czyim towarzystwie czujemy się najlepiej. Od razu też wiemy, kto działa na nas odpychająco. Czy właśnie w tych odczuciach nie należy szukać korzeni miłości?

Kobiety podobno najbardziej reagują na słowa. Tych samych słów mogą wysłuchiwać tysiące razy. Ale obie płcie - zarówno mężczyźni, jak i kobiety - potrafią nieświadomie, w okamgnieniu, odczytać myśli drugiej osoby z wyrazu twarzy, gestów i zachowania. W ten sposób dowiadujemy się znacznie więcej niż za pośrednictwem słów. One czasami nic nie znaczą, są wypowiadane jedynie po to, by wprowadzić w błąd. O wiele trudniej jest zamaskować nasze faktyczne odczucia i myśli kontrolując reakcje własnego ciała. Wyczulony obserwator, do jakich bez wątpienia należy kobieta, potrafi wykryć najmniejsze oznaki fałszu.

Psychologowie doliczyli się ponad miliona kodów i znaków przekazywanych ciałem, podczas gdy każdy z nas posługuje się najwyżej kilkoma tysiącami słów. Jak napisał Edward T. Hall w książce "Poza kulturą", osoby prowadzące ze sobą rozmowę poruszają się razem, jak w tańcu. Nie zdają sobie sprawy z synchronizacji własnych ruchów, które wykonują bez muzyki i świadomej aranżacji. Zwracał na to uwagę już Karol Darwin. W traktacie "Wyrazy emocji u ludzi i zwierząt" pisze, że silne wzruszenia stanowią uniwersalny bagaż gatunku ludzkiego, niezależny od kultury i przynależności etnicznej. Mrugnięcie okiem czy uniesiony do góry kciuk na różnych kontynentach mogą oznaczać coś zupełnie innego. Ale we wszystkich kręgach kulturowych te same skurcze mięśni twarzy wyrażają to samo: zdenerwowanie, zaskoczenie, niezadowolenie.

Pierwsze objawy opanowania zdolności "czytania myśli" człowiek zdradza około czwartego roku życia. W tym wieku dziecko potrafi już zrozumieć metaforę, później jego możliwości są niewyobrażalnie rozwijane. Nie wszyscy jednak są otwarci na myśli innych. Psychiatrzy zaczęli podejrzewać, że tego rodzaju, "zaślepienie" odgrywa istotną rolę w powstawaniu poważnych zanurzeń w naszej psychice. Przykładem jest autyzm, gdy jednostka niema świadomości cudzych myśli, lub schizofrenia, która sprawia, że chory wie, iż inni mają myśli ale nie potrafi ich odczytać. Nie wiadomo, gdzie są zlokalizowane tego rodzaju umiejętności, w jakim ośrodku mózgu, podobnie jak percepcja wzrokowa czy mowa. Ale nie ulega wątpliwości, że rozwijane przez całe życie i dają o sobie znać, kiedy dwoje ludzi przypada sobie do gustu.

ciekawostki SEKSOWNE

Do dziś trwa spór wśród naukowców, czy znalezione w Hiszpanii figurki kobiet sprzed 20-30 tys. lat przedstawiają ich realistyczny obraz, czy też zostały artystycznie uformowane, by podkreślić seksualność ówczesnych niewiast. Nienaturalna tusza, obfite biodra i piersi, powiększone pośladki i szczupłe kończyny - zdaniem biologów i antropologów są prawdziwym odzwierciedleniem kobiety z epoki kamiennej. Pełniły one bowiem często funkcję szamanek i do rytualnych obrzędów używały pewnych gatunków roślin o działaniu narkotycznym i przeciwbólowym. Zdaniem uczonych zawarte w roślinach związki prowadziły do zmian patologiczno-deformacyjnych ciała. Inni badacze utrzymują, że taki był właśnie ideał urody kobiecej. Najbardziej pożądaną cechą kobiety 30 tys. lat temu była plodność, stąd dążenie artystów do uchwycenia istotnych cech wyglądu kobiety-matki.

x x x

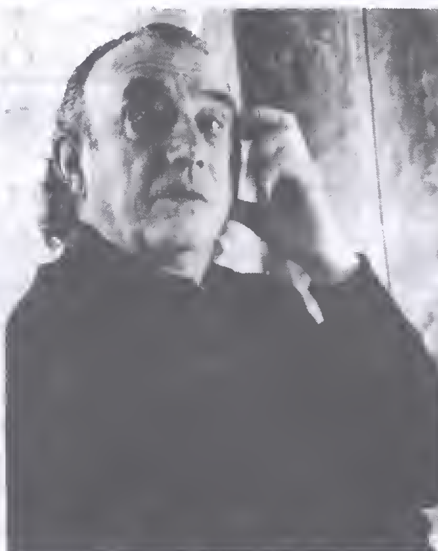
Czerwień zawiera tajemnicę "bezgranicznej energii". Rozgrzewa, ożywia, przyśpiesza wibracje, działając na ośrodek rządzący żywotnością fizyczną. Jest cenną barwą dla kobiet nie mogących zajść w ciążę. W takich przypadkach zaleca się zawiesić w sypialni czerwoną lampkę, która swym światłem wspierać będzie energię organów płciowych. Kolor ten zaleca się również wobec ludzi wykazujących brak zainteresowania seksem, gdyż czerwone wibracje pobudzają erotycznie. Czerwień wzbudza emocje, działa pobudzająco podobnie jak psychedryna i kokaina. O magicznych, medycznych lub wzmagających potencję i rozkosz płciową właściwościach czerwonych korali szlachetnych napisano na początku ery nowożytnej całe biblioteki.

x x x

Berlin, przez dziesięciolecia rozdarty sławetnym murem, jest dzisiaj największym placem budowy w Europie, olśniewającym coraz to nowymi, ekskluzywnymi hotelami i supermarketami. Turyści upodobali sobie jednak niczym nie wyróżniający się budynek opodal zoo, jednej z najruchliwszych stacji metra. Jego skromna architektura kryje bowiem perwersyjną zgoła treść: sanktuarium miłosnego kunsztu, czyli "Erotica Museum".

Za jedyne 10 marek można prześledzić ewolucję seksownych majteczek panienek zawodowo lekkomyślnych od zarania dziejów po dzień dzisiejszy, zachwycić się niewinną pornografią francuskiego kina Belle Epoque, zbulwersować wyuzdaną jej wersją z komputerowych wizji Internetu, zadziwić inwencją naszych przodków w produkowaniu miłosnych akcesoriów. "Erotica Museum" jest własnością i pomysłem Beate Uhse, królowej niemieckich sex shopów. W dziewięćdziesięciu sklepach zatrudnia już ponad 6000 osób, a obroty dawno przekroczyły 100 milionów marek rocznie. - Muzeum to dzieło mego życia - mówi pani Beate. - To także swoista nobilitacja seksu, który jakże często bywa wulgaryzowany. Tymczasem erotyka tkwi głęboko u podłoża wszystkich kultur świata, jest motorem ludzkiej aktywności i postępu. Bez niej życie byłoby szare i nudne, a świat stałby w miejscu. Proszę mi wierzyć, ja się na tym znam!

Autorytetowi pani Uhse zaprzeczyć nie sposób. Tkwi ona w branży od pierwszych, pionierskich lat powojennych Niemiec. Młoda wdowa po lotniku Luftwaffe zadebiutowała jako autorka broszury o metodach zapobiegania ciąży. Za druk 30 tysięcy egzemplarzy zapłaciła... pięcioma funtami masła, co w wygłodzonych Niemczech 1946 r. było atrakcją nie lada. Broszura poszła jak woda, kładąc fundament pod przyszłe imperium Beate Uhse. Półwiecze tego zdarzenia 76-letni dziś jubilatka uczciła właśnie ufundowaniem "Erotica Museum".



ORGANIZM MĘŻCZYZNY

Żołądek. To zwierciadło męskiej duszy. Kiedy twarz staje się czerwona ze złości, takiego koloru jest też błona śluzowa żołądka. Gdy blednie - krew odpływa z żołądka. W stresie mięśnie jego żołądka pracują jak szalone. Gdy mężczyzna jest smutny, smuci się też jego żołądek i... produkuje więcej soków trawiennych.

Kręgosłup. Kręgosłup mężczyzny jest 10 razy silniejszy niż zderzak samochodu. Jego nośność dochodzi na krótkich dystansach do 2 ton! W każdym kierunku może się obrócić o 90 stopni. Codziennie zgina się ponad 1000 razy. Jego konstrukcja przysparza jednak problemów: 6 milionów zwolnień lekarskich wydawanych jest z powodu bólów kręgosłupa!

Ciężar ciała. Mężczyzna ma 1 mln komórek tłuszczowych, podczas gdy kobieta 10 razy więcej. Mężczyźni mają też lepszą niż kobiety przemianę materii. 15% panów ma niedowagę, 30% wagę normalną, a 55% nadwagę. Kobiety uważają, że grubi mężczyźni są milsi. Na potwierdzenie tego nie ma jednak naukowych dowodów. Faktem jest, że grubasy żenią się później i częściej niż panowie o normalnej wadze płodzą synów. Żyją krócej. Szczęśliwe partnerstwo, wielka miłość to najsilniejsze stymulatory systemu immunologicznego. Testy wykazały, że wdowcy, rozwodnicy i samotni mają słabszy system obronny niż żonaci. Ci ostatni żyją przeciętnie o 4 lata dłużej. Mężczyzna częściej choruje, bo ma w organizmie mniej estrogenu. Gdyby jednak miał go więcej... byłby kobietą.

Płuca. Składają się z 300 mln pęcherzyków. Ich powierzchnia jest równa powierzchni boiska piłkarskiego! Naczynia krwionośne mają długość 50 tys. km. Jeśli mężczyzna ma zdrowe płuca, zdmuchnie zapałkę z odległości 30 cm, nie nabierając wcześniej powietrza.

Włosy. Męską głowę porasta ok. 150 tysięcy włosów. Głównym powodem łysienia jest zbyt duży poziom męskich hormonów. Nadmiar testosteronu przetłuszcza skórę i powoduje łupież. Około 43% mężczyzn ma problemy z włosami przed ukończeniem 50. roku życia.

Mózg mężczyzny waży 1350 g, czyli około 150 g więcej niż kobiety. Mózg kobiety i mężczyzny dzieli się na takie same regiony odpowiedzialne za poszczególne funkcje. Tyle że mężczyźni mają bardziej rozwiniętą półkulę odpowiedzialną za kojarzenie faktów, podczas gdy kobiety są lepsze w sprawach emocji.

Oczy. Duże, błyszczące oczy to znak radości i zadowolenia. Psychologowie twierdzą, że niebieskoocy są aktywniejsi seksualnie niż ciemnoocy. Mężczyzna rzadko też płacze, bo jego mózg nie przesyła odpowiednich sygnałów.



Trudno to sobie wyobrazić, ale jako dziewiętnastolatek David Hasselhoff był chorobliwie nieśmiały. Wstydził się swego... niezgrabnego ciała. Miał metr dziewięćdziesiąt wzrostu, o trzy centymetry mniej niż dzisiaj. Nie wiedział, co robić z rękami. Wyśmiewały się z niego dziewczęta. Dziś David przyznaje się, że uleczył go z tej młodzieńczej nieporadności romans z kobietą dwa razy od niego starszą.



pracowity HASSELHOFF

Jednak ta przygoda skazana była na niepowodzenie. Skończyła się, kiedy w poszukiwaniu aktorskiej kariery wyjechał z ojczystych Niemiec do Hollywood.

Był to rok 1975. David Hasselhoff odniósł sukces; po paru nieudanych próbach otrzymał rolę w serialu "Ogień miłości". Wiadomo jednak, że w warunkach amerykańskich żywot serialu nigdy nie jest pewny. Bardzo sprawny system badania oglądalności decyduje, czy powstaną następne odcinki. A konkurencja jest bezlitosna. Jednak "Ogień miłości" utrzymał popularność przez kilka lat.

David próbował wówczas swoich sił na dużym ekranie, a także odwiedzał ojczyznę jako piosenkarz. Ale sławę przyniósł mu dopiero rozpoczęty w 1982 roku inny serial - "K 2000", w którym za partnera ma... mówiący samochód o imieniu Kitt. Z osobistego punktu widzenia ważniejsze było jednak dla niego spotkanie z piękną Catherine Hickland.

Nie, nie była to miłość od pierwszego wejrzenia. Wprawdzie David dawno zapomniał już o swej nieśmiałości, ale ambitna jasnowłosa aktorka nie zwracała na niego uwagi. Hollywood nie jest jednak wielkim miastem. Zwłaszcza dla filmowców. Pewnego dnia Catherine spotkała Davida wychodząc z hali zdjęciowej, gdzie odbywała próbne zdjęcia. Zaprosił ją na obiad.

- Nagle przejrzałam - wspominała później. - To nie był jeden z tych pewnych siebie podrywaczy. Wysoki i wysportowany czarował swoim romantyzmem. . .

Od tej pory nie rozstawali się. Aż do 24 marca 1982 roku, kiedy zostali mężem i żoną. Niestety rozstania zaczęły się zaraz potem. Catherine miała dobrą passę: reżyserzy proponowali jej ciekawe role. Praca zawiodła ją do Nowego Jorku, a David nie mógł opuścić Los Angeles, zajęty serialem. Pewnego dnia zażądał przez telefon: - Wsiadaj w samolot i przyjeżdżaj! - Zamiast odpowiedzi Catherine rzuciła słuchawkę...

To był początek końca. Davida coraz częściej oglądano teraz w towarzystwie pięknych aktoreczek. Coraz częściej też zaglądał do kieliszka. Ale dla Catherine kariera była ważniejsza niż ratowanie małżeństwa. Opuściła męża ostatecznie w 1987 roku. David miał jeszcze nadzieję, że wróci. Minęły dwa lata, zanim wzięli rozwód. W tym czasie nastąpił kolejny cios. Producenci uznali, że serial o mówiącym samochodzie znużył już publiczność i dalsza jego realizacja staje się po prostu za kosztowna. Niemal z dnia na dzień David znalazł się na bruku. A Catherine żądała pieniędzy - rozwody gwiazd nie są tanie!

Bezrobocie i nasilający się alkoholizm nie wróżyły dobrze. David popadł w depresję, myślał nawet o samobójstwie. Włóczył się po hollywoodzkich przyjęciach bez nadziei na odmianę losu. Ale właśnie na jednym z takich przyjęć zwróciła na niego uwagę dziewczyna o nazwisku Bach. Na imię miała Pamela. Także blondynka - jak Catherine. Wzięła inicjatywę w swoje ręce.

- W pół godziny po tym, jak się poznaliśmy, wiedziałam: to mężczyzna, z którym chcę spędzić życie! - oświadczyła energiczna Pam. Przyniosła Davidowi nie tylko miłość, ale i szczęście. W domu czekało go zaproszenie na zdjęcia do serialu, na razie jeszcze bez tytułu, którego akcja miała się rozgrywać wśród ratow-ników na plaży Malibu. Szukano muskularnego, wysokiego i dobrze prezentującego się aktora do roli porucznika.

Tak narodził się Mitch Buchannon ze "Słonecznego patrolu", który błyskawicznie stał się międzynarodowym hitem wyświetlanym w 150 krajach. David Hasselhoff został także jego współproducentem. Niedawno uznał, że Mitch Buchannon może mieć coś więcej do roboty i rozpoczął realizację "Nocnego patrolu", w którym jego bohater prowadzi agencję detektywistyczną. Przyjaciele śmieją się, że kiedy nad Malibu zapada zmrok, David rozgrzewa się do nocnych zdjęć.

dokończenie na str. 48



Na początku tego stulecia przeciętna długość życia, np. w Ameryce, była niemal taka sama zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Wszystko zaczęło się zmieniać po II wojnie światowej. Obecnie w krajach zachodnich kobiety żyją średnio już o 7 lat dłużej. Powodem jest znaczny wzrost zachorowań w populacji męskiej. Panowie aż 2-3-krotnie częściej umierają na zawały serca; podobnie jest z nowotworami.

płci męskiej

SAMOOUNICESTWIENIE

Wiele można powiedzieć na temat "zabójczego" stylu życia, jaki często prowadzą panowie. Że nie dbają o zdrowie, zależy im tylko na karierze, objadają się głównie mięsem i tłuszczami pochodzenia zwierzęcego, nadużywają alkoholu. To wszystko prawda, ale co jest motorem takiego ich postępowania? Wydaje się, że uczeni nie mają wątpliwości: wszystkiemu winny jest testosteron, męski hormon płciowy, który stawia mężczyzn w ciągłej gotowości do podjęcia wyzwania, ale sprawia też, że są bardziej podatni na zawały, nowotwory, a nawet szybciej się starzeją. Nic dziwnego, że eunuchowie żyją dłużej niż "stuprocentowi" mężczyźni.

Tymczasem we współczesnym świecie spada zapotrzebowanie na siłę fizyczną, a coraz bardziej liczy się intelekt. Komputery zastępują zarówno maszyny, jak i ludzi je obsługujących. Bicepsy przestają być potrzebne. W efekcie zmniejsza się zatrudnienie w przemyśle ciężkim, który był dotąd domeną mężczyzn, wzrasta natomiast znaczenie zawodów typowo "kobiecych": w usługach, administracji czy bankowości. Jeśli tendencja ta utrzyma się, na przełomie wieków będzie zatrudnionych więcej kobiet niż mężczyzn.

Mężczyźni muszą zmienić nastawienie do życia, jeśli zamierzają rywalizować z kobietami o status społeczny. Jak na razie, nie ma powodów do optymizmu. W szkołach chłopcy osiągają gorsze wyniki w nauce i częściej powtarzają klasę niż ich rówieśniczki. Wcześniej kończą edukację, rzadziej podejmują naukę na studiach wyższych, w efekcie coraz więcej zawodów jest sfeminizowanych, jak choćby w służbie zdrowia czy oświacie.

Za "wyższością" kobiet nad mężczyznami przemawiają też względy biologiczne, nie tylko emocjonalne. Dotychczas z badań socjologów było wiadomo, że na ogół inteligentniejsze są dzieci tych matek, które są lepiej wykształcone. Wpływ poziomu edukacyjnego ojców ma mniejsze znaczenie. Teraz opinię tę podzielają biolodzy. Uważają oni, że istotne jest nie tylko wychowanie, ale i predyspozycje genetyczne. Okazuje się, że u dzieci wprawdzie wymieszane są geny obojga rodziców, ale mają one odmienny wpływ na ich konstrukcję psychofizyczną.

Niektóre badania wskazują, że geny ojca przede wszystkim przyczyniają się do tworzenia w młodym organizmie tkanek mięśni i szkieletu. Na pewno jest w tym sporo uproszczeń, ale geny matki mogą być bardziej odpowiedzialne za uformowanie się tkanek czuciowych oraz mózgu. Zdolności, jakie wykazuje potomstwo, bardziej zatem zależne byłyby od płci żeńskiej niż męskiej. Feministki są przekonane, że przemawiają za tym biografie znanych ludzi. Panie nieprzeciętne częściej niż mężczyźni miały nieprzeciętnie uzdolnione dzieci.

Wynikałoby z tego, że mężczyźni są niewiele warci i jeśli do tego maltretują swe żony, najlepiej byłoby się ich pozbyć. Widać to na przykładzie wielu gatunków zwierząt, gdzie samice potrafią się nawet same rozmnażać. Seks, w razie potrzeby, może być ograniczony wyłącznie do odczuwania przyjemności. Dowodem jest gatunek jaszczurek grasujących po Arizonie. Dla poprawienia sobie nastroju, owszem, kopulują ze sobą, ale rozmnażają się poprzez dzieworództwo.

Przepis na człowieka

"Jeśli udajesz się w nieznaną okolicę, pierwszą rzeczą, jakiej będziesz potrzebować, jest wystarczająco dokładna mapa". Tak zaczyna się komentarz Jeana Marxa, towarzyszący publikacji w *"Science"*. Pismo zamieszcza najnowsze wydanie mapy ludzkich genów. To efekt pracy 51 genetyków pod wodzą Thomasa Hudsona z Whitehead Institute of Biomedical Research w Cambridge, Massachusetts. Przez trzy lata naukowcy składali wielki puzzel złożony z 30 tysięcy kawałków - niewielkich fragmentów ludzkiego genomu o znanej sekwencji. Praca genetyków miała jednak niewiele wspólnego ze składaniem kolorowego obrazka. Takie - nawet najbardziej złożone - puzzle daje się bowiem ułożyć w kilkanaście, najwyżej kilkadziesiąt godzin.

Genetycy zamiast obrazków dysponowali długimi, monotonnymi ciągami liter, które należało najpiew przypisać poszczególnym chromosomom, a następnie określić ich dokładne położenie w obrębie tych chromosomów.

Pierwsze półtora roku pracy naukowej spędzili na skonstruowaniu odpowiedniej maszyny będącej w stanie wykonać za jednym zamachem 150 tysięcy pojedynczych analiz zwanych PCR.

Jest to podstawowa technika współczesnej biologii molekularnej umożliwiająca między innymi odczytywanie skomplikowanych zapisów genetycznych.

Do zakończenia prac jest nadal daleko. Czekamy na nowe, wciąż aktualizowane, wydania mapy. Wszystko to toczyć się będzie aż do chwili, gdy odczytamy 3 miliardy liter, tyle bowiem liczy pełny przepis na człowieka.

Czy istnieje osobny gen mowy, czy też ten wyróżnik naszego gatunku jest funkcją ludzkiego rozwoju umysłowego i inteligencji? Klucza do tej zagadki może dostarczyć studium rzadkiego wrodzonego upośledzenia, zwanego syndromem Williamsa. Opisano je po raz pierwszy w 1961 roku: ciężko upośledzone dzieci, które nie potrafią wiązać sznurowadeł, przejść przez ulicę i nakryć do stołu, barwnie opowiadają, piszą wiersze, mają bogate słownictwo,

Czy istnieje gen mowy?

Ich niedorozwój spowodował brak genu wytwarzającego białko - elastynę, a być może także jeszcze jednego lub kilku sąsiednich genów o nieznanych dotychczas funkcjach. Studia nad dziećmi z syndromem Williamsa wydają się wskazywać na odrębne uwarunkowanie mowy, niezależne od genetycznego uwarunkowania ogólnego rozwoju umysłowego - pisze "International Herald Tribune". Naukowcy są zdania, że badania nad tą chorobą przyczyniają się do sformułowania lepszej definicji inteligencji i do dokładniejszego poznania źródeł osobowości. W badaniach tych przoduje amerykański Instytut Studiów Biologicznych Salka. Ogólne testy IQ w przypadku dzieci dotkniętych syndromem Williamsa okazują się bezużyteczne, toteż Instytut opracował odrębne testy inteligencji dla poszczególnych funkcji umysłowych, w tym mowy.



NATURALNY HORMON
WYDZIELANY PRZEZ GRUCZOŁ
W MÓZGU

MELATONINA

**może przedłużyć twoje życie
o jedną trzecią!**

- Pomaga w regeneracjl szarych komórek
- zahamowuje postęp raka,
- spowalanla proces starzenla slę

***Zdrowy, bezpieczny środek,
nie dający żadnych działań ubocznych.***

Kapsułki lub tabletki do nabycia w firmie
BACK TO NATURE, INC

Tel.: 312-463-5758

---

14 milionów absolwentów w 103 krajach od 1996 r.

THE SILVA METHOD™

METODA
SAMOKONTROLI
I DOSKONALENIA
UMYSŁU

Nauczy Cie jak mozna:

- kontrolowac stres
- pozbyc sie boli glowy, migreny
- zasypiac bez proszkow
- rzucic palenie, regulowac wage
- poprawic pamiec i koncentracje
- poprawic ocene samego siebie
- znacznie rozwinac intuicje
- latwo rozwiazywac problemy
- dbac o dobry stan zdrowia i pomagac w tym innym

ZADZWON
847
329-9168

Organizujemy rowniez kursy I, II, III stopnia *REIKI*
Jest to starozytna metoda uzdrawiania poprzez doprowadzenie do balansu i harmonii ciala fizycznego i emocjonalnego

---

***...u nas PRZEZ NATURĘ
powrócisz DO ZDROWIA***

CZUBACKI BROTHERS

☎ (312) 777-6151

**WKŁADKI DO BUTÓW, MATY
PODUSZKI,
PASY, MATERACE
BRANSOLETY
KULKI MAGNETYCZNE**

Polecamy Terapie Magnetyczne

ZAPRASZAMY

**5752 W. Belmont,
Chicago, IL 60634**
fax: (312) 777-8948

ZAPRASZAMY: od poniedziałku do piątku w godz.: 11am - 7pm , soboty i niedziele w godz.: 12am - 4pm

CZŁOWIEK JAKO MAGNES

© MegaArt

ORIENTAL MEDICINE

DR. YANOS

HERB - MED

BEZPŁATNE: Porady • Masaże • Badanie ciśnienia krwi i cukru we krwi.
LECZENIE: Stosowanie medycyny orientalnej, magnetoterapia, akupresura, masaże tybetańskie i chińsko-japońskie

W Y S Y Ł K A I S P R Z E D A Ż

środków odchudzających ● **przeciwrakowych (działają jak preparat prof. Tołpy)** ● tabletek i maści likwidujących pigment (plamy wątrobowe) ● leków na paradontozę (zapalenie dziąseł) ● choroby płuc, nosa, gardła ● choroby alergiczne ● przewodu pokarmowego ● trądzik różowaty ● impotencję ● łysienie ● sklerozę ● obniżające cholesterol ● rozpuszczające kamienie nerkowe i wątrobowe ● likwidujące nadciśnienie ● bielactwo ● wpływające na wzrost i rozwój u dzieci ● duża gama środków farmakologicznych i kosmetyków ● Specjalizujemy się w leczeniu oryginalnymi lekarstwami z Chin i Japonii.

*Po więcej informacji dzwoń do lekarza
Jana Smolińskiego – specjalisty z Polski,
który jest pracownikiem naukowym
INSTYTUTU RAKOWEGO W CHICAGO*

OTWARTE:
codziennie od 11 - 8, niedziela od 10 - 3
3065 N. MILWAUKEE AVE.
CHICAGO IL 60618

tel.: 267-9310

Skąd pochodzą amerykańscy Indianie?



Olbrzymia większość amerykańskich Indian - to potomkowie Azjatów, którzy jako pierwsi obcy przybysze pojawili się na lądzie Ameryki pomiędzy 15 tys. a 30 tys. lat wstecz. Taką tezę głosi biochemik Douglas C.Wallace z Uniwersytetu Emory w Atlancie. Zbadał on pochodzenie genetyczne 99 Indian pochodzących z plemion Pima (Ameryka Północna), Majów (Ameryka Środkowa) i Ticuna (Ameryka Południowa). Krew poddanych temu eksperymentowi wykazuje wielką zbieżność genetyczną z ludami azjatyckimi. U wszystkich trzech plemion występują przynajmniej trzy z czterech rzadkich chemicznych układów w DNA, z których dwa występują wyłącznie wśród Azjatów. D.C.Wallace uważa, że niemal wszystkie narody indiańskie wywodzą się więc od czterech kobiet azjatyckich, które przekazały wszystkim pokoleniom swych potomków cztery wspomniane, rzadkie równania elementów DNA.

Biochemik twierdzi, że wyniki jego analiz w tej dziedzinie potwierdzają zasadność innych tez naukowych związanych z prehistorycznym osadnictwem w Ameryce. Konkretnie - tezy Josepha Greenberga z Uniwersytetu Stanforda, jakoby wszystkie języki indiańskie rozwinęły się z jednego, wspólnego języka indiańskich praprzodków.

D.C. Wallace uważa, że oprócz większości Indian wywodzących się z pierwszej dużej fali migracyjnej z Azji, niektóre narody amerykańskie: Apacze, Aleuci, Nawajowie i Eskimosi mają inne pochodzenie i że pojawiły się one w późniejszej epoce. Inny uczony, Svante Paabo z Uniwersytetu Kalifomijskiego w Berkeley, również badając strukturę DNA u Indian, doszedł jednak do wniosków całkowicie odmiennych niż D.C. Wallace. S. Paabo nie znalazł w organizmach Indian Pima ani Ticuna żadnych genów typowych dla grup etnicznych z innych części świata, a w krwi Indian Majów dopatrzył się pewnych cech, które mogłyby wskazywać na pewną domieszkę genów charakterystycznych dla Europejczyków.

Inne badania prowadzone przez S.Paabo nad pochodzeniem plemion zamieszkujących północno-wschodnie rejony Stanów Zjednoczonych, nad Pacyfikiem, skłoniły go do przyjęcia wniosku, iż ich protoplaści żyli tam już w okresie 40 tys. do 50 tys. lat temu.

Indiańskie obozowiska

Przodkowie Indian Irokezów, zamieszkujący przed wiekami północno-wschodnie rejony USA, byli nie tylko myśliwymi, ale również... morskimi rybakami. W Nowej Anglii, na atlantyckim wybrzeżu USA, znaleziono w ostatnich latach ponad 700 dawnych obozowisk indiańskich. Pochodzą one sprzed 1500-1000 lat i były zakładane przez plemiona uważane za przodków późniejszych Irokezów. Zajmowali się oni myśliwstwem, rybołówstwem, zbieraniem małż.

Archeolodzy zbadali duży zespół obozowisk zlokalizowanych na nadmorskich wydmach. Były to sezonowe obozowiska wykorzystywane w okresie letnim, kiedy ich mieszkańcy zajmowali się zbieraniem jadalnych małży.. W pobliżu obozowisk zachowały się duże skupiska muszli. Z ich charakterystycznych okresowych przyrostów można obliczyć, w jakiej porze roku były łowione małże. Większość przypada na miesiące letnie. Dawni mieszkańcy wschodniego wybrzeża żyli w epoce kamiennej. Na terenie obozowisk znaleziono szczątki ceramiki i kościane wyroby, w tym groty strzał i oszczepów oraz harpuny. Wypuszczali się na morze w skórzanych czółnach, łowiąc ryby i polując na morskie ssaki.

Natrafiono także na skupiska kości ludzkich - cmentarzyska towarzyszące osadom. Szczegółowe badania wykazują, że mieszkańcy obozowisk często niedojadali, stan ich zdrowia był kiepski. Na kościach widać ślady różnych schorzeń, w tym pozostałości awitaminozy. W złym stanie było również ich uzębienie. W sezonie zimowym polowali oni na zwierzynę leśną, latem zaś żywili się rybami, małżami i niektórymi roślinami jadalnymi. ■

Wiadomości z kosmosu



Dlaczego Ziemia się kręci?

Kopernik wyjaśnił, wokół czego się kręci; Galileusz potwierdzil, że jednak się kręci; natomiast współcześni naukowcy zastanawiają się, dlaczego się kręci. Właściwie dlaczego Ziemia obraca się wokół własnej osi? Z jakiego powodu? Tym bardziej to dziwne, że Ziemia i pozostałe planety nie obracają się z tego samego powodu co Słońce i inne gwiazdy.

Wytłumaczenie przyczyny obrotów Słońca i gwiazd tkwi w genezie tych ciał. Powstały one z kurczących się, gęstniejących pierwotnych obłoków gazu. Te prachmury były gigantyczne, na przykład nasza, z której zrodziło się Słońce, rozciągała się aż poza orbitę Neptuna (którego oczywiście jeszcze wówczas nie było). W gęstniejącym obloku zaczyna się ruch, najpierw dośrodkowy, który z kolei, mówiąc w największym uproszczeniu, przeszedl potem w ruch wirowy. Centrum kondensacji obłoku wirowało, wirował embrion gwiazdy. Rozpędem wówczas nadanym, przed 5 mld lat, do dziś wiruje Słońce.

Nieco inaczej powstawały planety, choć w zasadzie też w tym czasie, ale jako swego rodzaju produkt uboczny narodzin naszej gwiazdy. Słonecznego oseska otaczał dysk gazu i pyłu. W tym dysku tworzyły się "grudki", zalążki stałej postaci materii; inne podobne okruchy lgnęły do nich. Te embriony przybierały na wadze (na masie), pęczniały, rosły coraz szybciej, grubiały, przeradzały się w planety. Zgoda, ale dlaczego zaczynały wirować wokół osi? Matematycy wyjaśniają tę zagadkę w następujący sposób: małe okruchy uderzały, bombardowały, popychały tworzącą się planetę. W rezultacie nieruchoma początkowo masa nie tylko powiększała się, ale również zaczynała wirować. Matematycy mówią o początku rotacji w kontekście sumy algebraicznej różnej od zera, dysymetrii akcji itp. Nie wnikając w te szczegóły, wynika z nich, że Ziemia, popychana, musiała zacząć wirować wokół własnej osi. Początkowo jeden obrót - czyli doba - trwał zaledwie dziewięć godzin. Pod wpływem rozmaitych czynników zwalniała wirowanie, zwłaszcza od czasu, gdy zaczął jej towarzyszyć Księżyc. Z matematycznych obliczeń wynika ogólna zasada, wedle której wraz z upływem czasu rotacja planety, obojętne, małej czy dużej, ulega spowolnieniu. Jednak dzieje się tak nie w sposób jednostajny, lecz z rozmaitymi perturbacjami, których przyczyny i meandry wciąż zostają dla nauki enigmatyczne. Na przykład, w 1880 r. doba skróciła się gwałtownie, by w 1900 r. zacząć się wydłużać; sytuacja wróciła do normy w 1930 roku. Od tamtej pory znów doba systematycznie wydłuża się. Ziemia zwalnia obroty. Nie wiadomo, jak długo utrzyma się ta tendencja.



Egzotyczna Turcja



Przedsmak Azji odczuwa się tuż po przekroczeniu granicy od strony europejskiej: zmiana sposobu użytkowania ziemi, stada kóz, ostrokrzewy. W pierwszej wiosce wita donośny, nagrany na taśmę, głos muezzina wzywającego mieszkańców na modlitwę. Widok osady zdominowany jest przez strzelistą iglicę minaretu. Kobiety w chustach na głowach wykonują prace gospodarskie. Niektóre z nich zasłaniają twarze tradycyjnymi kfefami. Mężczyźni, ubrani zwykle w ciemne, znoszone marynarki, siedzą przed herbaciarnią i całymi dniami rozmawiają paląc kolejne papierosy i popijając wspaniałą turecką herbatę w maleńkich, pękatych szklaneczkach.

Prom przez cieśninę Dardanele przenosi podróżnych do tajemniczej Azji. Tę samą rolę spełniają stambulskie mosty zawieszone wysoko nad wodami Bosforu. Nutka podniecenia towarzyszy zawsze podczas przekraczania tej magicznej granicy pomiędzy naszą rzeczywistością o światem Islamu.

Zachodnia Turcja to jedyne w swoim rodzaju miejsce zderzenia największych kultur starożytności i historii nowożytnej. Znajduje się tu więcej zabytków z epoki hellenistycznej niż w samej Grecji. Legendarna Troja z nieco tandetną makietą homerowskiego konia, Pergamon, pozostałości rzymskiego imperium, wypraw krzyżowych, Bizancjum... Tu rozgrywało się wiele wydarzeń znanych ze Starego i Nowego Testamentu. Efez - najlepiej zachowane miasto starożytności oślepia bielą marmurowych budowli i ogromem amfiteatru na 25 tysięcy osób. Tu nauczał św.Jań Chrzciciel po ukrzyżowaniu Chrystusa.

W pobliskim Selcuku znajdują się ruiny monumentalnej bazyliki wybudowanej w VI wieku na rozkaz cesarza Justyniana - w miejscu grobu św. Jana. Nad miastem wznosi się Słowicze Wzgórze, gdzie ostatnie lata życia spędziła Matka Boska. Niewiele dalej ruiny Priene, Miletu i świątyni Apollina w Dydymie, najważniejszej - po delfijskiej - wyroczni czasów starożytności. W śródziemnomorskim kurorcie Bodrum można skosztować przysmaków tureckiej kuchni w cieniu potężnych murów joanickiego zamku św. Piotra lub zwiedzić największe na świecie Muzeum Archeologii Podwodnej.

Nad tą mozaiką starożytności i wczesnego chrześcijaństwa wznoszą się wysokie wieże minaretów i grube mury seldżuckich warowni.

W wąskich uliczkach tureckich miast można kupić wszystko, od miedzianych garnków i bajecznie kolorowych dywanów, do nabijanych opium fajek wodnych. Narkotyki są oczywiście zakazane, ale woń wydobywająca się z kunsztownych fajek nie zawsze jest zapachem palonego tytoniu...

Odmładzająca wibrogimnastyka

Ciekawy, a zarazem łatwy do samodzielnego stosowania sposób regeneracji sił witalnych i odbudowy systemu zdrowotnego opracowany został przez rosyjskiego konstruktora silników samolotowych Aleksandra A.Mikulina. Autor wykorzystał analogię między funkcjonowaniem organizmu ludzkiego i pracą urządzeń mechanicznych. Mikulin stworzył własny system ćwiczeń zdrowotnych, gdy podupadł na zdrowiu. Dzięki niemu nie tylko przezwyciężył chorobę, ale również zahamował proces starzenia. Jego wibrogimnastyka polega na wznoszeniu się na palce i gwałtownym opadaniu na pięty. Wystarczy unosić pięty na wysokość ok. 1 cm i opadać co sekundę. Ćwiczenia wykonywane są w seriach dwa razy po 30 sekund. Trzeba je powtarzać kilka razy dziennie. Powstające mikrowstrząsy oczyszczają organizm z różnego rodzaju złogów i zakrzepów, dotleniają organizm, przyspieszają obieg krwi i pobudzają energetycznie cały organizm.

Według Mikulina, jedną z głównych przyczyn starzenia się jest odkładanie się produktów przemiany materii, nazywanych przez twórcę wibrogimnastyki "szlamami w przestrzeniach międzykomórkowych". Proces oczyszczania organizmu za pomocą mikrowstrząsów aktywizuje dodatkowo oddychanie przeponowe, polegające na głębokim wdechu oraz pulsacyjnym wydechu, połączone z napinaniem mięśni brzucha. Mikulin zaleca zrobienie 10 takich oddechów rano i wieczorem. Są one podobne do ćwiczeń oddechowych jogi i analogicznie jak tamte ulepszają ukrwienie serca i organów jamy brzusznej oraz tonizują cały organizm. Mikulin zaleca dodatkowo oczyszczające kąpiele parowe i przeprowadzane 2 razy do roku 7-dniowe głodówki lecznicze. Uznanie, jakie sobie zdobyła w wielu krajach opracowana przez rosyjskiego konstruktora metoda terapeutyczna, może świadczyć o jej przydatności dla wszystkich chcących zachować młodość.



Samarkanda. Medresa Barak Khan. (XVI wiek)

Średniowieczne centrum handlowe

Pustynie Azji Środkowej przed tysiącem lat tętniły życiem. Wzdłuż Amu-Darii i Syr-Darii wiodły szlaki karawanowe, a Samarkanda i Buchara były ważnymi ośrodkami handlowymi. Ślady dawnych dróg karawanowych, które odgrywały wielką rolę w kontaktach handlowych pomiędzy Bliskim i Środkowym Wschodem a wschodnią Europą, od dawna interesują archeologów. Na terenach położonych w dolnym biegu Amu-Darii i Syr-Darii znajdowało się państwo Chorezm ze stolicą w Urgenczu.

W XII w. Chorezm osiągnął szczyt swojej potęgi i największy zasięg terytorialny. Opanował tereny nad Morzem Aralskim, stepy nad Morzem Kaspijskim, półwysep Mangyszłak, podbił Samarkandę i Bucharę, a nawet część północnej Persji. To chorezemijskie imperium nie przetrwało jednak nawet stu lat. W 1220-1221 r. padło ofiarą podboju Mongołów, którzy w ciągu następnych dwudziestu lat zagrozili poważnie Rusi i Polsce.

Na przełomie XII i XIII wieku Chorezm stał się największą potęgą handlową Azji Środkowej. Tu zbiegały się wszystkie najważniejsze szlaki z Indii, Iranu, Chin, Turkiestanu, Mongolii. Stąd, przez stepy połowieckie, wędrowali kupcy do ujścia Wołgi, dalej na Ruś i do Europy Środkowej. W tym czasie srebro z Samarkandy docierało na tereny Węgier i Polski. Przez Morze Kaspijskie przewożono towary na Kaukaz.

Władcy tego państwa przywiązywali dużą wagę do działalności handlowej, stąd liczne udogodnienia dla kupców. Szlaki były dobrze wytyczone w terenie; co 20-30 km znajdowały się studnie, karawan-seraje, strażnice i baszty sygnalizacyjne. Jednocześnie cała północna granica horezmu była silnie ufortyfikowana. Pomiędzy Morzem Aralskim a Morzem Kaspijskim odkryto ruiny 10 potężnych fortec - z kamiennymi murami obronnymi i wieżami.

Na północny zachód - do Europy - wiodły trzy szlaki. Karawany wędrowały do ujścia Wołgi albo dalej - do ujścia jej dopływu u Kamy, gdzie znajdowała się stolica Bułgarii Nadwołżańskiej. Właśnie Bułgaria Nadwołżańska i Chazaria były głównymi partnerami handlowymi Chorezmu. Jeden szlak biegł wzdłuż rzeki Ural, drugi prosto do Wołgi, a trzeci miał kombinowany przebieg lądowo-wodny. Z Urgencza na półwysep Mangyszłak i dalej przez Morze Kaspijskie do ujścia Wołgi. Ze wschodu przywożono złoto, srebro, wyroby metalowe, kamienie ozdobne, tkaniny bawełniane; z Europy - bydło, skóry, futra, miód, wosk, wyroby z drewna. Najazd Mongołów doprowadził do całkowitego upadku tych szlaków handlowych.

■



Dlaczego jedne barwy nas odpychają, a inne przyciągają? Dlaczego drażni nas kobieta w stroju musztardowym, a onieśmiela osoba w czerni?

Róż - to najbardziej kobiecy z kolorów. Budzi zaufanie, mówi że jesteś osobą kochającą, wrażliwą i życzliwą. Działasz z sercem.

Ostrzeżenie: barwa ta podpowiada, że można Ciebie łatwo wykorzystać. Mogą się Ciebie też obawiać panowie, którzy nie lubią "mamuś".

Czerń - kolor uważany za najbardziej elegancki. Nadaje Ci wygląd poważny i dystyngowany. Mówi, że masz silną osobowość.

Magia kolorów

Działa tu magia kolorów. I powinniśmy sporo wiedzieć o barwach, by mieć pewność, jak należy ubrać się, gdy chcemy np. polubownie rozwiązać jakiś konflikt. A jak, by uznano nas za osoby godne zaufania. Kolor gra tu niepoślednią rolę.

Jak więc ubrać się na randkę, by przyciągnąć partnera?

Czerwień - to kolor walki i miłości. Najbardziej ludzki i emocjonalny z kolorów. I najbardziej seksy. Mówi on: spójrz na mnie, jestem człowiekiem z krwi i kości. Mam ochotę z tobą poflirtować.

Ostrzeżenie: ta barwa może onieśmielić partnera nieśmiałego. Lub takiego, który nie lubi zbyt szybkiego rozwoju akcji.

Ostrzeżenie: jeżeli nie złagodzisz go dodatkami, może onieśmielić zupełnie partnera. Będzie się on bał otworzyć przy Tobie usta.

Żółty - świetny kolor na randkę. Wyzwala chęć rozmowy, podsuwa ciekawe tematy. Mówi, że jesteś osobą bystrą, ciekawą, ciepłą i pogodną. A także otwartą na innych i przyjazną.

Ostrzeżenie: możesz trafić na osobę, która też uwielbia dużo mówić. I nie dopuścisz jej do głosu. Lub: możecie obydwoje zagadać się na śmierć.

Brąz - kolor ziemi, solidności i porządku. Uczciwości. Mówi: jestem osobą, na której można polegać. Zapewnię Ci bezpieczeństwo.

Ostrzeżenie: możesz wywołać wrażenie zbyt poważnej osoby. I nieco... przyziemnej, której nie stać na szaleństwa miłości.

Pomarańczowy - świadczy, że jesteś osobą nadążającą za modą. Ale także o tym, że masz olbrzymią energię, jesteś niestrudzony i pełen zapału. Ta barwa mówi: jestem jak płomień.

Ostrzeżenie:Twoja energia może przygasić innych, poczują się przy Tobie mali. Nie spal ich. Daj się im wykazać.

Zielony - jest to kolor nadziei i... współczucia. Zawsze starasz się pomóc innym, umiesz ich wesprzeć, poradzić. Lubisz jednak, by inni Tobie się podporządkowywali.

Ostrzeżenie: możesz trochę za bardzo pouczać innych. A tego nikt nie lubi. Zwłaszcza mężczyzna na randce.

Błękit - to kolor nieba w południe, najbardziej artystyczny i twórczy. Mówi: mam 100 pomysłów na minutę i bujną wyobraźnię. To barwa myślicieli, kochających dyskusję.

Ostrzeżenie: możesz wydać się osobą, która żyje tylko rozmowami. I do tego nieco przemądrzałej.

Biel - to kolor indywidualistów i samotników. Mówi: dobrze mi samemu ze sobą. Starasz się przekonać samego siebie: tak naprawdę to nie potrzebuję nikogo. Ale nie do końca jest to prawda.

Ostrzeżenie: na randce ubrana tylko w biel możesz sprawić wrażenie osoby chłodnej i nie zainteresowanej rozmówcą.

Mały bukiecik fiołków

Tradycyjnie kwiaty należą się solenizantom, jubilatom, dostojnym gościom przy powitaniu, artystom po występie, sportowcom zdobywającym medale. Ale oprócz tego wręcza się je "z podziękowaniem", jako wyraz sympatii, szacunku, adoracji. Wiek XIX znał wiele przepisów związanych z wręczaniem kwiatów. Zdaniem mistrzów savoir-vivre'u młode dziewczęta powinno się obdarowywać małymi romantycznymi bukiecikami fiołków, konwalii, pachnących groszków, margerytek. Wiązanki wręczane podczas szczególnych okazji powinny być starannie ułożone i ozdobione wstążką. Orchidee i storczyki uchodziły za kwiaty ekstrawaganckie - stąd też obdarowywano nimi raczej gwiazdy teatru i estrady niż tzw. kobiety szacowne. Młoda dziewczyna mogła dostać bukiet róż tylko od narzeczonego. Kosze kwiatów uchodziły za zbyt ostentacyjne dla panien.

Cóż pozostało z tych niegdyś przestrzeganych wskazówek? Z pewnością poszły w niepamięć przesądy dotyczące storczyków i orchidei, nadal bukieciki ofiarowywane młodym dziewczętom układa się z małych pachnących kwiatków w rodzaju fiołków. Róże ofiarowuje się nie tylko narzeczonej, a kosze kwiatów rzeczywiście daje się tylko przy bardzo szczególnych okazjach w rodzaju jubileuszu pracy, po wielkiej premierze, czy kiedy jubilaci obchodzą złote gody.

Wciąż przestrzegane są przesądy związane z nieparzystą liczbą kwiatów - kwiaciarki twierdzą, że prawie nie zdarzają się klienci, którzy chcieliby kupić parzystą liczbę róż czy gerberów. Przestano się obawiać chryzantem mających niegdyś smutną sławę kwiatów cmentarnych. Kwiaty wręcza się bez ochronnego opakowania - główkami do góry. Obdarowany powinien ucieszyć się i szybko włożyć rośliny do wody, chyba że jest bohaterem wielkiej uroczystości i wielu gości nieomal jednocześnie obsypuje go kwiatami.

Zdrowa kuchnia



Dieta kalifornijska

Dzień zaczynamy od wypicia szklanki przegotowanej wody i szklanki świeżego soku owocowo-warzywnego. W zależności od sezonu może to być kompozycja soku z pomidorów, marchwi, jabłek lub innych owoców i warzyw. Na śniadanie jemy dowolną ilość świeżych owoców. Następnym naszym posiłkiem jest zabrana do pracy duża porcja surówki. Do jej przyrządzenia używamy różnych jarzyn, tworząc z nich coraz to nowe kompozycje smakowe i kolorystyczne. Mogą to być np. sałata, cykoria, seler, marchew, pomidor, kapusta, świeża papryka, ogórki, pory itp. Warzywa kroimy lub ścieramy na tarce z dużymi oczkami. Surówkę można przygotować wieczorem, a rano dodaje się tylko delikatniejsze składniki, np. koperek, natkę, listki sałaty lub surowego szpinaku. Następnie surówkę przyprawiamy sosem winegret (zamiast octu używamy cytryny, a zamiast cukru - miodu) lub majonezem. Do takiej surówki można dołożyć fasolę, bób, soję, ziemniaki, ryż lub kawałeczki sera. Uzupełnieniem tego posiłku mogą być 1-2 kromki ciemnego, gruboziarnistego pieczywa.

Obiad zaczynamy od wypicia szklanki świeżego soku owocowego, a potem jemy potrawę z dowolnie wybranego produktu białkowego lub węglowodanowego uzupełnionego porcją świeżej surówki. Mogą to być np.: mięso lub ryba z dodatkiem surowych i gotowanych jarzyn; zupa jarzynowa z dodatkiem pieczywa i grzanek lub kawałeczków mięsa; wieloskładnikowa sałata z dodatkiem pieczywa z masłem, kaszy, ryżu lub pieczonych ziemniaków; wszelkie potrawy z gotowanych jarzyn.

Poranne picie zimnego soku i jedzenie wyłącznie owoców początkowo wydaje się postępowaniem wbrew naszej naturze. Nie przejmujmy się tym. Już po kilku dniach jedzenie owoców na czczo będzie czymś zupełnie naturalnym. Jeśli wystąpią trudności z przestawianiem się, możemy wybrać drogę pośrednią, np. zjadać najpierw owoce, a po ok. 20 min. lekkie śniadanie i powoli przechodzić na system całkowitego zaspokajania głodu owocami. Jedzenie porcji surówki jako posiłku w południe sprawia, że nie jemy kanapek, które są przyczyną ociężałości, albowiem najczęściej "grzeszą" złą kompozycją (chleb z serem lub wędliną). Surówki, sałatki możemy jeść naprawdę w dowolnych ilościach, do syta. Jeśli w surówce jest np. fasola, to nie zjemy na raz więcej niż 1 kromkę chleba, a uczucie sytości będzie się utrzymywało bardzo długo.

Dieta kalifornijska nie zaleca, ale i całkowicie nie wyklucza deserów, słodyczy, kawy, alkoholu itp. Dobrze jednak spożywać je przynajmniej pół godziny po głównym posiłku.

Spożywanie dużych ilości owoców i jarzyn powoduje, że w pewnym momencie nie odczuwamy już potrzeby sięgania po inne produkty.

Jeśli zdarzą się nam odstępstwa od diety, nie czujmy się winni lecz starajmy się jak najszybciej do niej powrócić. Codzienna praktyka żywieniowa nie może być połączona ze stresem i poczuciem winy; powinna dawać radość życia. Pamiętajmy, że pożywienie to tylko jeden z elementów naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Starajmy się zadbać także o naszą psychikę, zachowujmy życzliwe postawy wobec otaczających nas ludzi i sytuacji. ■

zwierzęta i alergie



W wielu domach można spotkać psy, koty, ptaki, świnki morskie. Musimy pamiętać, że mieszkanie pod jednym dachem ze zwierzęciem może narazić nas na zdrowotne problemy. Za ich wystąpienie nie należy jednak winić zwierząt. To tylko system immunologiczny niektórych z nas przy zetknięciu z alergenami zwierzęcymi (sierść, wydaliny, wydzieliny) nieprawidłowo na nie reaguje. Często wystarczy tylko kontakt np. z sierścią kota lub psa znajomych. Alergia na zwierzęta objawami przypomina katar sienny. Błony śluzowe w nosie są zaczerwienione i obrzęknięte, oczy łzawią, w gardle drapie. Oddychanie jest utrudnione z powodu kurczu oskrzeli. Jeśli alergia nie jest leczona, może się z czasem przekształcić w ciężką postać astmy oskrzelowej. Dlatego jeżeli objawy alergii trwają niepokojąco długo, powinno się pójść do alergologa. Często ludzie uczuleni na pyłki roślinne są też podatni na alergie zwierzęce. Skutecznych leków na powyższe dolegliwości jeszcze nie ma. Obecnie nadzieję mogą mieć tylko osoby uczulone na koty. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornia wyizolowali ze skóry kota białko odpowiedzialne za reakcję alergiczną. Opracowana na tej podstawie szczepionka odczulająca pomyślnie przeszła ostatnio testy skuteczności. W lżej przebiegających alergiach chorzy powinni swoje zwierzę częściej wyprowadzać na długie spacery. Im więcej zwierzę przebywa w domu, tym więcej alergenów w nim pozostawia.

Ptaki. Zarówno papugi, kanarki, jak i inni mieszkańcy pokojowych klatek, wykazują na równi działanie uczulające. Niebezpieczne są ich pióra, odchody oraz białkowe składniki skóry. Trzepocząc skrzydłami ptaki roznoszą te substancje po całym pokoju.

Koty.

Równie uczulająco działa zwykły "dachowiec", jak i rasowy pers. Długo nie wiedziano, co jest przyczyną odczynów alergicznych. Początkowo sądzono, że jest nią ślina tych często myjących się zwierząt. Dziś już wiemy, że uczulające działanie ma wydzielina gruczołów łojowych tych przytulnych czworonogów.

Psy.

Nawet one mogą spowodować alergie. Jednak zdarza się to stosunkowo rzadko, zależne jest od rasy czworonoga. Ludzie, którzy doskonale czują się z jamnikami, mogą być uczuleni na pudle i odwrotnie. Jedno jest pewne: alergie wywoływane przez psy należą do najłagodniejszych.

Świnki morskie, króliki i chomiki. Te przemiłe zwierzęta najczęściej wywołują alergie. Bezpośrednią przyczyną wystąpienia reakcji alergicznych jest ich sierść, łuszcząca się skóra oraz ślina.

CZYTELNICY ?.pytają?

Mam cellulitis i bardzo chciałabym się go pozbyć - pisze pani Anna T. -Proszę napisać, jak mogłabym uwolnić się od nieładnego wyglądu mojej skóry.

Jeszcze kilka lat temu sądzono, że walka z cellulitisem jest niemożliwa. Dziś wiadomo, że można skutecznie i zapobiegać i usuwać ten stan.

W dużej mierze przyczyniły się, do tego badania dwóch francuskich lekarzy, którzy wykazali istnienie związku między występowaniem cellulitisu a obecnością toksyn w organizmie. Toksyczne substancje gromadzą się w przestrzeni międzykomórkowej, utrudniając przepływ płynu limfatycznego. To, co nadaje skórze strukturę skórki pomarańczowej, to małe "kieszonki", wypełnione szkodliwymi produktami przemiany materii.

Badania Francuzów doprowadziły do stwierdzenia, że najważniejszym czynnikiem zapobiegającym i usuwającym cellulitis jest stosowanie odpowiedniej diety oczyszczającej i odtruwającej oraz szereg innych zabiegów, usuwających toksyny.

Takich diet opracowano wiele. Furorę robi program opracowany przez Angielkę Liz Hodgkinson, która z bardzo dobrym skutkiem wypróbowała go sama na sobie i opisała w książce "How to Banish Cellulite Forever" (Jak na zawsze pozbyć się cellulitisu). Program jest dość intensywny, jednak już po czterech tygodniach po "skórce pomarańczowej" pozostaje tylko wspomnienie. Zaczyna się od rzucenia papierosów, herbaty i kawy. Należy pić dużo niegazowanej wody mineralnej, do dwóch litrów dziennie. Idealnie byłoby w ciągu dwóch pierwszych tygodni jeść tylko owoce i warzywa, ewentualnie w sałatkach z dodatkiem oliwy z oliwek, pić soki wyłącznie ze świeżych produktów.

Jeśli cellulitis wygląda jeszcze nie najgorzej, można już po 3-4 dniach wprowadzać inne produkty - płatki zbożowe, ciemny ryż, kasze, świeże orzechy. A potem, znowu po kilku dniach, uzupełnić innymi - ciemnym pieczywem, białym, ale w niewielkich ilościach, produktami mlecznymi (które w pierwszych dwóch tygodniach są absolutnie zabronione). Najbardziej polecana postać produktów mlecznych to muesli (czyli płatki owsiane wymieszane z suszonymi owocami i orzechami) zalane chudym jogurtem.

Jeśli zupy - to lekkie, na samych warzywach z dodatkiem (już na talerzu) oleju z oliwek. Mięso i ryby - bardzo ostrożnie i wręcz symbolicznie. Bardzo dobrze jest przygotować sobie raz dziennie ogromny talerz wszelakich sałatek i surówek, z olejem z oliwek i odrobiną octu winnego. Jeśli już sól, to minimalnie, nie żałować ziół. Po dwóch tygodniach można sięgnąć po filiżankę kawy, ale najlepszego gatunku.

Jeśli ktoś w pierwszych dniach kuracji nie może wytrzymać bez mleka i jego przetworów, niech sięgnie po mleczko migdałowe, sojowe czy sezamowe.

Znakomite właściwości czyszczące mają soki z buraków i kapusty. Soki warzywne podobno lepiej oczyszczają niż owocowe. Jeśli pije się ich 4-6 szklanek dziennie, efekty widać po 2-3 tygodniach.

Sama dieta to nie wszystko. Liz Hodgkinson włączyła w program zabiegi szczotkowania ciała na sucho. Ale uwaga - szczotkować można tylko skórę zdrową, ruchami okrężnymi, zawsze w kierunku serca. Wystarczy 5 minut dziennie, byle systematycznie. Wskazane jest do tego wszystkiego dołączyć regularne ćwiczenia fizyczne. Wygimnastykowane mięśnie osiągną jędrność i objętość, która zamaskuje "skórkę pomarańczową".

■



Siła oddziaływania hipnozy jest tak wielka, że pod jej wpływem zmienia się sposób myślenia i zachowania, a to z kolei ma wpływ na ogólny stan zdrowia. Normalizuje się ciśnienie krwi i przemiana materii, uspokaja się oddech, bóle ustępują. Podstawowym warunkiem powodzenia tej terapii jest zaufanie i emocjonalny związek między pacjentem a terapeutą.

Choć palenie nie jest żadną chorobą, może przyczynić się do powstania wielu chorób. I tutaj można zastosować hipnozę, by wywołać awersję do papierosów. Palącemu można sugerować, że papieros nie smakuje, wywołuje suchy kaszel, może przyczynić się do raka płuc, krtani, gardła i ust. Pacjent może być tak "zaprogramowany", że już na samą myśl o papierosie dostaje ataków kaszlu i nie ma na niego ochoty.

x x x

dokończenie na ze str. 35

Jest szczęśliwy. Na początku postawił bowiem ukochanej Pam pewien warunek: nie będą się rozstawali na dłużej pod żadnym pozorem. Pam nie miała nic przeciwko temu. 23 grudnia 1989 roku wzięli ślub.

- To było najpiękniejsze Boże Narodzenie w moim życiu! - twierdzi David.

W podróżach do Europy towarzyszą mu aż trzy kobiety. Pam, oczywiście, no i dwie córeczki: Taylor Ann, która urodziła się w maju 1990, oraz młodsza o dwa lata Hayley Amber. Starsza jest ciemnowłosa jak ojciec, młodsza - jasna jak matka. Tworzą malowniczą grupę.

W grudniu ubiegłego roku David oświadczył, że zamierza co pięć lat... odnawiać swoje małżeństwo z Pam.

Ludzie tak często się teraz rozstają, że trzeba się temu przeciwstawiać! Zamiast rozwodu - ślub na nowo, i to wiele razy!

Kilkanaście ran na sto ulega zakażeniu nawet w warunkach szpitalnych. A co mówić w sytuacji, kiedy zanieczyszcza się rany choćby w czasie pielenia w ogródku albo zmywania? Jest jednak na to bardzo estetyczny sposób - srebro. Już dawniej lekarze znali bakteriobójcze właściwości tego szlachetnego metalu, jednak tradycyjne maści z dodatkiem srebra były niewygodne w użyciu. Żeby uzyskać znaczącą poprawę i chronić ranę przed zarazkami, trzeba było kłaść na nią olbrzymie ilości maści w krótkich odstępach czasu.

Opatrunki nowej generacji są cienkie jak mgiełka, czyli grubości 50-60 mikrometrów i zawierają zaledwie kilka mikrogramów metalu. Jony srebra uwalniane stopniowo do rany mogą w ciągu dwóch dni zabić 90% zamieszkujących ją bakterii i to nawet tych odpornych na antybiotyki. Opatrunek nazywa się Arglaes i uwalnia jony srebra przez tydzień.

x x x

Aromaterapia - ta metoda leczenia wykorzystuje naturalne właściwości olejków roślinnych, przy czym jest nieszkodliwa i tania, a co najważniejsze-skuteczna. Stosowana równolegle z leczeniem farmakologicznym zwiększa jego efektywność. W starożytności olejek różany używany był jako środek uspokajający system nerwowy; zapewniał głęboki i spokojny sen. Natomiast olejek chmielowy ma działanie uspokajające, sandałowy zaś działa odkażająco. Aromaty korzenne mobilizują i zwiększają zdolność koncentracji oraz wspomagają pamięć, co w biurach wykorzystują Japończycy. Aromaterapia ma także zastosowanie w rekonwalescencji; odleżyny powstające przy przewlekłych schorzeniach przecierane są nie jak dawniej spirytusem, ale właśnie olejkami zapachowymi.

x x x

W codziennym kołowrocie nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, że czasem dobrze jest zrobić pauzę i nawet cały dzień przeznaczyć zwyczajnie na leniuchowanie. Udowodniono, że przeciążony pracą lub nauką (albo jednym i drugim) organizm reaguje ucieczką w chorobę. Jeśli więc często chorujesz na grypę, chodzisz przez kilka miesięcy zakatarzony i pokasłujesz, to nie przypisuj tego tylko wirusom i bakteriom. Wypoczęty, silny organizm doskonale się przed nimi broni. I jeszcze jedna smutna informacja dla mieszkańców miast: tryb życia, jaki najczęściej wiodą, prowadzi do chorób psychicznych, pięknie nazywanych chorobami duszy. Ludzie żyjący spokojniej i wśród natury, dużo rzadziej stają się pacjentami klinik neurologicznych.

Według dr. M. Aronsona z uniwersytetu w Tel Awiwie, nie jest bez znaczenia, ile czasu spędzamy przed telewizorem, albowiem ma to wpływ na powstawanie patologicznych zmian w podeszłym wieku. Obserwacje poczynione w różnych środowiskach dowodzą, że oglądanie telewizji przez kilka godzin dziennie może, na przykład, spowodować rozwój choroby Alzheimera. Dr Aronson zagrożenia upatruje w psychologicznym oddziaływaniu telewizji, co spowodowane jest z jednej strony efektem aktywnej stymulacji obrazem, a z drugiej - biernością widza. W efekcie przepływ informacji i obrazów, często stresotwórczy, nie jest równoważony przez odpowiedni relaks. Nie wyzwolone napięcie emocjonalne może uszkadzać neurony czyli regiony mózgu zaangażowane w procesy pamięciowe, a w konsekwencji prowadzić do poważnych zmian zwyrodnieniowych. Wiele osób - spędzając 3-4 godziny dziennie przed telewizorem - ma już za sobą 20-30 lat takiej emocjonalnej stymulacji.

x x x

Toksykolodzy z uniwersytetu w Zurychu poddali analizie 25 próbek dostępnej na rynku kawy, by stwierdzić, czy i w jakiej ilości występuje w nich toksyna z grzybów Aspergillus i Penicillium. Przypuszcza się, że wydzielana przez Aspergillus ochraceus ochratoksyna jest przyczyną występującej na Bałkanach chronicznej choroby nerek. Podobne nefropatie zaobserwowano u zwierząt (świnie, drób) karmionych paszą zakażoną grzybami wytwarzającymi ochratoksynę. Badania szwajcarskich naukowców wykazały jej obecność w 13 próbkach oraz w 18 z 40 kaw już zaparzonych. Biorąc pod uwagę ilość toksyny, dopiero znaczna jej kumulacja może zaszkodzić kawoszom. Nie stwierdzono jednak, po jakim czasie to następuje.

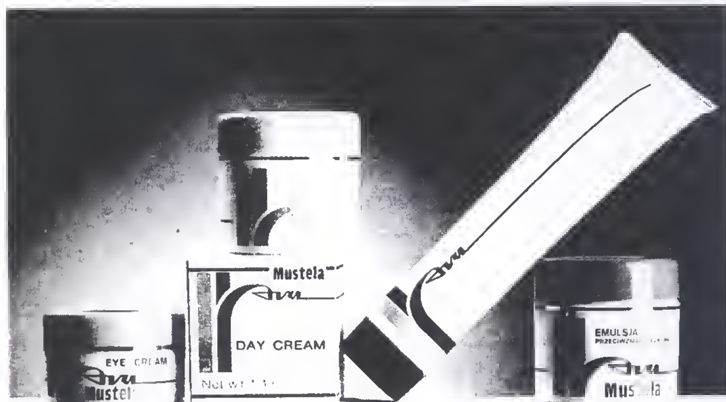
NAJBOGATSZA KOBIETA KENII

UŻYWA TYCH KREMÓW!!!

Brytyjczycy, słusznie czy niesłusznie, zawsze wyżej cenią wyroby własne od importowanych. Wszystko, co jest „overseas" (ang. zamorski), traktują z rezerwą i nieufnością. Polacy za to z reguły wolą „zagraniczne". Rezultatem tego poglądu jest fakt, że często miernej (łagodnie mówiąc) jakości kosmetyki firm zachodnioeuropejskich pojawiają się na półkach najdroższych polskich sklepów. Dzięki agresywnej reklamie są przez nas chętniej kupowane niż kosmetyki krajowe.

Dziś chciałabym zaprezentować polskie laboratorium kosmetyczne, którego produkty znam od wielu lat. Jest to „AVA" z Warszawy, laboratorium pani Larysy Dysput, specjalizujące się w produkcji kosmetyków głównie dla pań dojrzałych.

MAMY TU DWIE LINIE PREPARATÓW





Pierwsza – **MUSTELA** – składa się z czterech unikatowych kremów, od pielęgnującego delikatną okolicę oczu przez tłusty, półtłusty do nawilżającego. Właściwości regeneracyjne i odżywcze nadaje tym kremom olejek pozyskany z tłuszczu norek, wzbogacony o substancje nawilżające.

Druga grupa kosmetyków nosi znamienną nazwę **OPTIMA**. Nazwa oddaje intencję ich twórców, aby dostarczały skórze optymalnej kompozycji substancji odżywczych działających synergicznie. Są to kremy z nowej generacji preparatów lipozomowych, mleczko do twarzy z wyciągiem aloesowym oraz balsam do ciała z wyciągiem z morskich alg i aloesu.

W swojej praktyce kosmetycznej polecam owe kremy zwłaszcza osobom o skórze szczególnie wrażliwej, skłonnej do alergii. Oceniają je jako znakomite.

Kończąc moją prezentację winna jestem czytelnikom wyjaśnienie tytułu. Mam przyjaciółkę, kosmetyczkę, która prowadzi w Londynie eleganckie studio. Jej klientki to arystokracja angielska, egzotyczne księżniczki z krajów arabskich. Regularnie wysyłam mojej przyjaciółce kremy MUSTELA dla wybranych klientek, a wśród nich dla najbogatszej kobiety Kenii.

MAŁGORZATA LORKOWSKA
dyplomowana kosmetyczka

SERIA MUSTELA

Krem nawilżający	$9.50
Krem odżywczy	$9.50
Krem pod oczy	$9.50
Emulsja przeciwzmarszczkowa	$9.50
Krem glicerynowy do rąk i stóp	$4.25

SERIA OPTIMA

Krem odżywczy z multiliposomami	$9.95
Krem nawilżający z witaminą "E"	$9.95
Krem multiwitaminowy	$9.95
Balsam do ciała	$7.50
Mleczko kosmetyczne do twarzy	$6.50

Nowość - rewelacyjny, pielęgnacyjny KREM ORZECHOWY z serii MUSTELA nadający skórze piękny, złocisty kolor

BACK TO NATURE INC.

Przy zamówieniach pocztowych proszę doliczyć $6.50 na przesyłkę.
Mieszkańcy stanu Illinois doliczają 8.75% na podatek (tax)

3101 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60618 312-463-5758	5627 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60646 312-631-1517	5098 S. Archer Ave., Chicago, IL 60632 312-735-4401	5556 W. Belmont Chicago, IL 60641 312-481-0036

DLA SZYBKIEJ OBSŁUGI DZWON: VISA/MASTERCARD 1-312-463-5758